

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ  
ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ DSc.03/30.01.2020.P.26.02 РАҚАМЛИ  
ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

**МИРЗАЕВА САЙЁРА РУСТАМОВНА**

**ТАЛАБА ВАЛЕОЛОГИК ОНГИ РИВОЖЛАНИШНИНГ  
ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ**

**19.00.06 – Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси**

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Тошкент – 2020**

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD)  
по психологическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of the doctor of philosophy (PhD)  
on the psychological sciences**

**Мирзаева Сайёра Рустамовна**

Талаба валеологик онги ривожланишининг педагогик-психологик  
хусусиятлари.....3

**Мирзаева Сайёра Рустамовна**

Педагогико-психологические особенности развития валеологического  
сознания студента.....25

**Mirzayeva Sayyora Rustmovna**

Pedagogical psychological features of the development of valeological  
consciousness of student.....45

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ  
List of published works ..... 49

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ  
ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ DSc.03/30.01.2020.P.26.02 РАҚАМЛИ  
ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

**МИРЗАЕВА САЙЁРА РУСТАМОВНА**

**ТАЛАБА ВАЛЕОЛОГИК ОНГИ РИВОЖЛАНИШНИНГ  
ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ**

**19.00.06 – Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси**

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Тошкент – 2020**

Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестацияси комиссиясида №В2018.1.PhD/Psi 63 рақам билан рўйхатга олинган.

Диссертация Тошкент давлат педагогика университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгаш веб-саҳифасида ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) ва «ZiyoNet» Ахборот таълим порталида (<http://ziyonet.uz/>) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Рўзиева Дилноз Исомжоновна  
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Абдурасулов Рустам Абдураимович  
психология фанлари доктори, доцент  
Авляев Ориф Умирович  
психология фанлари номзоди, доцент

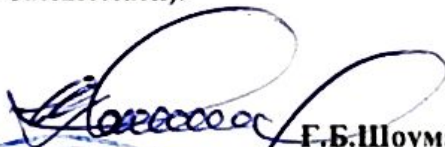
Етакчи таъкилот:


Бухоро давлат университети


Диссертация ҳимояси Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги илмий даражалар берувчи DSc.03/30.01.2020.P.26.02 рақамли Илмий кенгашнинг 2020 йил «28» октябрь кунини соатдаги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27-уй. Тел.: (99871) 276-82-32; факс: (99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz).)


Диссертация билан Тошкент давлат педагогика университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин. (\_\_\_\_\_ рақам билан рўйхатга олинган). Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27-уй. Тел.: (99871) 276-82-32; факс: (99871) 276-76-51.

Диссертация автореферати 2020 йил «\_\_» \_\_\_\_\_ кунини тарқатилди.  
(2020 йил «\_\_» \_\_\_\_\_ даги рақамли реестр баённомаси).

  
Г.Б.Шоумаров  
илмий даражалар берувчи  
Илмий кенгаш раиси,  
психол.ф.д., профессор

  
Х.А.Кадирова  
илмий даражалар берувчи  
Илмий кенгаш котиби,  
психол.ф.н., доцент

  
В.М.Каримова  
илмий даражалар берувчи  
Илмий кенгаш қошидаги  
илмий семинар раиси,  
психол.ф.д., профессор





## КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳонда талабаларнинг саломатлик ҳолати мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий ва маънавий ривожланиши, иқтисодий ва маданий салоҳиятининг муҳим кўрсаткичи сифатида амалиётга татбиқ этилган. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти Европа бюросининг “Барчага саломатлик” 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 ошириляётганлиги тўғрисида таъкидланган.

Жаҳон психологиясида шахснинг саломатликка нисбатан валеологик омил сифатидаги муносабатини ўрганишнинг устуворлигини таъминлаш, замонавий инсон ҳаёт тарзининг ўзгариши ва ҳар хил касалликлар билан ҳасталанишнинг юқори даражаси сабабларини аниқлаш, инсон турмуш тарзининг ижтимоий ва психологик омилларини ўрганиш, инсонлар валеологик онгини ошириш бўйича илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. 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 заҳиравий 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 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 камраб олган билимларга таянадиган ва кишиларнинг ҳаётий фаолият жараёнида хулқини идора қилувчи тизимни ифодалайди. Бу борада талаба валеологик онги ривожланишига таъсир этувчи психологик омилларни 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 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, “Ўзбекистон ёшлари – 2030” концепцияси ҳамда мамлакат аҳолисини янада соғлиғини сақлашга доир бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг Республика фан ва технологиялар ривожланиши устувор йўналишларига мослиги.** Тадқиқот республика фан ва технологиялар ривожланишининг I. “Демократик давлатни ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодий шакллантириш” устувор йўналишига мувофиқ амалга оширилди.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Валеологик онгининг ривожланиши, саломатлик ва соғлом турмуш тарзи феноменлари ижтимоий-демографик, ижтимоий-иқтисодий, ижтимоий-маданий ва ижтимоий-психологик омиллари Ф.Б.Шоумаров, В.М.Каримова, З.Т.Нишонова, Э.Ф.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.

МДХ 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.

**Диссертация мавзусининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Тадқиқот иши Тошкент давлат педагогика университети илмий-тадқиқот ишлари режасининг ОТ-Ф1-126-рақамли “Ўзбекистон ёшларида психологик етуқлик кўрсаткичларини ўрганишнинг психодиагностика воситаларини ишлаб чиқиш, илмий асослаш ва амалиётга татбиқ этиш” (2017-2021 йй.) амалий лойиҳаси доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади талаба валеологик онги ривожланишининг педагогик-психологик хусусиятларини такомиллаштиришдан иборат.**

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

талаба валеологик онги ривожланишига таъсир этувчи психологик химоя механизмлари детерминантларини такомиллаштириш;

талабаларда зиддиятли вазиятларга нисбатан муносабат орқали соғлом турмуш тарзи шаклланишига таъсир қилувчи етакчи омилларни такомиллаштириш;

ёшларнинг ўз саломатлигига муносабатини ривожлантиришнинг психологик омилларини назарий жиҳатдан асослаш;



олиб борилган назарий-методологик таҳлил ва олинган эмпирик маълумотлар асосида талаба валеологик онгини ривожлантириш бўйича педагогик-психологик модель ва илмий услубий тавсиялар ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотнинг объекти** талаба валеологик онги ривожланишининг педагогик-психологик хусусиятларидан иборат бўлиб тадқиқотда Тошкент давлат педагогика университети, Чирчиқ давлат педагогика институти, Бухоро давлат университети, Термиз давлат университети ҳамда Ўзбекистон оммавий коммуникациялар ва журналистика университетининг 18 ёшдан 25 ёшгача бўлган 380 нафар талабалари иштирок этди.

**Тадқиқотнинг предмети.** Талаба-ёшларда валеологик онг ривожланишининг педагогик-психологик шароитлари.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Тадқиқотда кузатиш; суҳбат; Келлерман-Плутчикнинг “Психологик ҳимоя механизмларини диагностика қилиш” сўровномаси; Ч.Осгуднинг “Семантик дифференциал” тести; С.Д.Дерябо, В.А.Ясвин томонидан ишлаб чиқилган “Саломатликка муносабат индекси”; ёшларнинг валеологик установкаларини аниқлаш учун “Низоларнинг тўрт соҳасини ўрганиш” бўйича Н.Пезешкианнинг тести; С.Ф.Батршинанинг “Соғлом турмуш тарзи” тести; корреляцион таҳлил; Стъюдентнинг t-мезони усулларида фойдаланилган.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** куйидагилардан иборат:

талабаларнинг зиддиятли вазиятларда ўз соғлиғига муносабати ўрганилиб, “Хаёлларга берилиш” ва “Ижтимоий алоқалар” етакчилиги аниқланган ҳамда “Танага” ва “Фаолиятга йўналганлик” жиҳатлари “Низоларнинг тўрт соҳаси”ни мувофиқлаштирувчи психодиагностикалар асосида такомиллаштирилган;

талаба шахси ҳимоя механизмлари психодиагностикасида (“Проекция”, “Ўрин алмаштириш”, “Регрессия”, “Компенсация”, “Интеллектуаллаштириш”, “Рад этиш”, “Реактив шаклланиш”) сабабий омиллари валеологик онг ривожланишининг детерминанти сифатида аниқланган;

“Талаба шахсида валеологик онг ривожининг тизимли модели” рухий, жисмоний, ижтимоий саломатлик тўғрисидаги тасаввурларга ижобий муносабатларини шакллантирувчи “Соғлом талабанинг психологик тимсоли” уйғунлаштириш асосида такомиллаштирилган;

талабалар валеологик онгини ривожлантирувчи ёш, таълим, турмуш, оила ва жинсий ҳаётга оид психологик тренинглар шахснинг ижтимоий ва индивидуал психологик хусусиятлари (эхтирос, шахсий фазилат, ўз-ўзини бошқариш) билан интеграциялаш асосида такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** куйидагилардан иборат: тадқиқот натижаси ва ишлаб чиқилган тренинг дастури Тошкент давлат педагогика университети, Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти, Бухоро давлат университети, Термиз давлат университети ҳамда Ўзбекистон оммавий коммуникациялар ва журналистика университетининг ўқув жараёнига жорий этилган; талаба шахсида валеологик онг ривожининг тизимли модели ишлаб чиқилган; соғломлик моделларини қўллашга асосланган педагогик-психологик тавсиялар ишлаб чиқилган; талабалар



валеологик онгининг ривожланишига хизмат қиладиган педагогик-психологик тренинг дастури ишлаб чиқилган ва қўлланилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги** қўлланилган психодиагностик методикаларнинг психометрик талабларга жавоб бериши; олинган эмпирик натижаларни қайта ишлашда математик-статистик таҳлил усулларидан фойдаланилганлиги (факторли таҳлил, корреляцион таҳлил, Стьюдентнинг t-мезони) ва миқдорий кўрсаткичларни психологик талқин этишда ишончлилик ҳамда муқаррарликнинг статистик мезонларига таянилганлиги билан белгиланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий-амалий аҳамияти.** Тадқиқотнинг илмий аҳамияти шундаки, шахс психологияси, касб психологияси, психогигиена, талабалар касбий тайёргарлигининг ўзига хос психологик хусусиятлари бўйича назарий материаллар билан бойитишга хизмат қилади ҳамда олинган эмпирик маълумотлар ва изланишларда илгари сурилган ғоялар, назарий мушоҳадалар, илмий таҳлиллар, хулосалар талабаларнинг валеологик онги ривожланишининг психологик-педагогик қонуниятлари, механизмлари, мазкур жараёнда юзага келадиган муаммолар ва уларнинг шаклланишига таъсир этувчи омилларни аниқлашга, ўз вақтида ижобий ҳал қилишга, талаба ёшлар соғлом ҳаёт истиқболларини белгилашга ёрдам беради.

Тадқиқотнинг амалий натижалари асосида ишлаб чиқилган хулоса ҳамда тавсиялардан олий таълим тизими жараёнида юзага келадиган валеологик муаммоларни ечишнинг оптимал ва аҳамиятли усулларини шакллантиришда, бу борадаги долзарб масалаларни ечишга йўналтирилган психологик тренинглари ҳамда психологик маслаҳатлар ташкил этишда, олий таълим тизимида талаба-ёшларга таълим беришда, педагогик психология, ёш давлари психологияси, психогигиенага доир ўқув, илмий-услубий қўлланмалар яратишда самарали фойдаланиш мумкин.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Талаба валеологик онгининг ривожланишини ўрганишга доир олиб борилган илмий тадқиқот ишлари натижалари асосида:

талаба-ёшлар маълум психологик саломатликка эга, аммо таълим жараёнида зиддиятлар, стрессли муҳит бўлганлиги сабабли талабаларнинг зиддиятли вазиятларга нисбатан муносабати ўрганилиб, “Хаёлларга берилиш” ва “Ижтимоий алоқалар” соҳасида устуворлик етакчилиги аниқланган ҳамда “Танага” ва “Фаолиятга йўналганлик” соҳасини кучайтирувчи валеологик омиллар асосидаги таклифи Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 25 мартдаги 3-сонли буйруғи билан “Консультатив психология. Психокоррекция” модулига киритилган (Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 25 мартдаги П-М-36-сонли маълумотномаси). Натижада бўлажак психолог кадрларнинг валеологик онги ривожлантириш борасидаги амалий кўникмаларини шакллантириш мақсадида “Психологик хизмат. Психологик коррекция” ўқув фани доирасидаги мавзулар мазмунига валеологик ғоялар сингдирилган ва ўқув фан дастури такомиллаштирилган;



талаба шахси ҳимоя механизмлари психодиагностикасида (“Проекция”, “Ўрин алмаштириш”, “Регрессия”, “Компенсация”, “Интеллектуаллаштириш”, “Рад этиш”, “Реактив шаклланиш”) сабабий омиллари валеологик онг ривожланишининг детерминанти сифатида аниқланган бу талабаларда валеологик онг ривожланишининг педагогик-психологик хусусиятлари (когнитив, хулқий ва эмоционал жабҳаларда намоён бўлувчи) кенг қамровли феномен эканлиги ҳақидаги таклифи Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 25 мартдаги 3-сонли буйруғи билан “Психогигиена” модулига киритилган (Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 25 мартдаги П-М-36-сонли маълумотномаси). Натижада шахснинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги илмий-методик тавсиялар кучайтирилган;

талаба ўз саломатлигига муносабатини мувофиқлаштирувчи руҳий, жисмоний, ижтимоий саломатлик тўғрисидаги тасаввурлар ва ижобий муносабатларини шакллантирувчи “Соғлом талабанинг психологик тимсоли” Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 25 мартдаги 3-сонли буйруғи билан “Онтогенез психологияси ва дифференциал психология” модулига киритилган (Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 25 мартдаги П-М-36-сонли маълумотномаси). Натижада таълим соҳаси учун тайёрланадиган психологларнинг касбий аҳамиятли таянч компетенцияларни шакллантириш ҳамда касбий тайёргарлик даражасини ошириш соҳасида сифат жиҳатдан ўсишга эришилган;

талабалар валеологик онгини ривожлантирувчи – ёш, таълим, турмуш, оила ва жинсий ҳаётга оид психологик тренинглар шахснинг ижтимоий ва индивидуал психологик хусусиятлари билан интеграциялаш асосида ижтимоий ва касбий тажриба тўпланиши жараёнида такомиллашишига доир таклифи Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 25 мартдаги 3-сонли буйруғи билан “Касб психологияси” модулига киритилган (Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 25 мартдаги П-М-36-сонли маълумотномаси). Натижада амалиётчи психологларнинг “валеологик онг”и ривожланиш динамикасига оид касбий компетенцияларини шакллантириш самарадорлигини оширишга эришилган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Тадқиқот натижалари илмий-амалий анжуманлар, жумладан, 6 та халқаро ва 11 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 23 та илмий иш чоп этилган, республика, халқаро илмий-амалий анжуманларда 17 та ва Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг (PhD) диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 6 та мақола, жумладан, 4 таси республика ва 2 таси хорижий журналларда, шундан 1 таси Скопус тизимидаги халқаро журналда нашр этилган.



**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация кириш, 3 та боб, хулоса ва тавсиялар ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат. Диссертациянинг ҳажми 144 саҳифани ташкил этади.

## **ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ**

**Кириш** қисмида илмий тадқиқотнинг мавзуси ва унинг долзарблиги асосланган, мақсади ва вазифалари, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқотнинг фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги кўрсатилган. Шу билан бирга диссертациянинг илмий янгилиги, амалий натижалари ва уларнинг ишончлилиги, ишнинг назарий ва амалий аҳамияти, эришилган натижаларнинг амалиётга жорий қилинганлиги, илмий нашрларда эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасида маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг **“Талабаларда валеологик онг муаммосининг илмий-методологик асослари”** деб номланган биринчи бобида валеологик онг ривожланишининг педагогик-психологик муаммолари ёритилган. Шунингдек, шахс соғломлик феномени назарий тадқиқ этилган, бунда шахснинг валеологик онги хориж тадқиқотчилари томонидан ўрганилган муаммо сифатида кенг очиб берилган. Мазкур бобда валеологик онг феноменининг турлари, шакллари, мотивлари, намоён бўлиш хусусиятлари, муаммога оид назарий ёндашувлар таҳлил қилинган.

Ўзбекистонлик олимлар томонидан саломатликнинг психологик жиҳатларини ўрганиш бўйича тадқиқот ишлари ривожланаётганлиги диққатга сазовордир. Жумладан, М.Х.Карамян (2019) шахснинг ижтимоий-психологик мослашув, мотивацион-бошқарув, гендер, коммуникатив ва ҳаёт мазмуни хусусиятлари шахснинг саломатликка ва соғлом турмуш тарзига қадриятли муносабатининг ижтимоий-психологик детерминантлари сифатида тадқиқ қилган. О.Р.Жамолдинова (2015) томонидан ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш жараёни ўрганилган.

Диссертациянинг **“Талаба шахсининг ўз саломатлигига муносабатини белгиловчи психологик омиллар”** деб номланган иккинчи бобида талаба валеологик онгининг ривожланиши хусусиятлари муаммосини тадқиқ этиш дастури, талабалар валеологик онгининг ривожланганлигини тавсифловчи психологик хусусиятлари, валеологик онгнинг ривожланганлигини белгиловчи етакчи омиллар, талаба валеологик онгининг психологик химоя механизмлари билан детерминацияси, талабалар зиддиятли вазиятларда ўз саломатлигига муносабатининг психологик хусусиятларини ўрганиш юзасидан ўтказилган тадқиқот натижалари келтирилган.

Тадқиқот иккита босқичда ташкил этилди. Биринчи босқичда талабаларнинг валеологик билимлари ва педагогик имкониятлари ўрганилди. Иккинчи босқичда уларнинг ўз саломатлигига муносабатлари, валеологик установкалари, тасаввурлари ва валеологик онгнинг шаклланганлик даражаси аниқланди.

Биз тадқиқотимиз давомида талабаларнинг саломатликка бўлган



муносабатини тадқиқ этиш мақсадида Дерябо ва Ясвинларнинг “Саломатликка бўлган муносабат индекси” методикасидан фойдаландик. Методиканинг илк шкаласи соғлиқни қадрият сифатида қай даражада эътироф этишларини баҳолашга мўлжалланган. Курслар кесимида саломатликнинг қадрият сифатидаги баҳолари кросстабуляцияси (ўзгарувчилар кесишмаси диаграммаси) амалга оширилганда қуйидаги натижалар аниқланди (1-жадвал).

**1-жадвал.**

**Курслар кесимида саломатликни қадрият сифатидаги муносабатлари кросстабуляцияси (N=380)**

Курслар	Саломатлик қадрият сифатида (даражаси)		
	1-қуйи	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%

Таълим босқичига кўра, талабаларнинг саломатликка қадрият сифатида муносабатларининг фоизли ифодасига кўра, қуйи баҳолаганлар (1-курс бўйича 1,7 фоиз, 3-курсда 6,1 фоиз), ўрта даража (16,5 фоиз 1-курслар, 48,6 фоиз 2-курслар, 16,2 фоиз 3-курслар); юқори даражада деб муносабат билдирганлар (81,8% фоиз 1-курслар, 51,4 фоиз 2-курслар, 77,8 фоиз 3-курслар) кузатилди.

Методиканинг иккинчи шкаласи талабаларнинг турмуш тарзи уйғунлигини, учинчи шкаласи - талабаларни соғлиқни сақлашнинг маданий стандартлари даражасини ва тўртинчи шкаласи - соғлиқни сақлаш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишдаги талабалар иштирокини ўрганишга мўлжалланган. Биз дастлабки натижаларни Студентнинг тобе гуруҳларнинг ўртачаларини қиёслаш статистик мезони бўйича ўзаро қиёслашга ҳаракат қилдик. Олинган натижалар 2-жадвалда ўз ифодасини топди.

**2-жадвал.**

**Саломатликка бўлган муносабат шкалалари қиёсий статистикаси (N=380)**

Шкалалар		М	σ	t
Жуфтлик 1	Турмуш тарзи уйғунлиги	51,01	15,90	-1,762
	Соғлиқни сақлаш стандарти	53,68	24,02	
Жуфтлик 2	Турмуш тарзи уйғунлиги	51,01	15,90	14,406***
	Тарғиботдаги иштироки	32,26	20,24	
Жуфтлик 3	Соғлиқни сақлаш стандарти	53,68	24,02	15,381***
	Тарғиботдаги иштироки	32,22	20,24	

Изоҳ: \*\*\* $p \leq 0,001$

Жадвалда берилган статистик параметрлар шуни кўрсатмоқдаки, талабаларда энг кичик қийматга 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 шкалалари кўрсаткичлари статистик жихатдан аҳамиятли равишда соғлом турмуш тарғиботидаги иштироки шкаласи кўрсаткичларидан юқорироқдир ( $p=0.001$ ). Талабаларнинг “Тарғиботдаги иштироки”нинг паст кўрсаткичга эгаллиги эса, уларнинг нуқтаи назарида саломатлик ҳар бир шахснинг индивидуал юмушидир деган муносабат шаклланганлиги оқибати бўлиши мумкин.

Онг тузилмасига кўра талабалар валеологик онгида саломатликка муносабатнинг когнитив, эмоционал компонентлари шаклланган бўлса-да, аммо унинг регулятив компонентларини камол топтиришга зарурат борлигини тақозо этмоқда.

Талабаларнинг “Соғлом турмуш тарзи” тушунчасига доир “Семантик дифференциал” методикаси бўйича натижалари корреляцион таҳлилига кўра, иккита етакчи факторлар аниқланди (3-жадвал).

3-жадвал.

**Талабаларнинг “Соғлом турмуш тарзи” тушунчаси антоним сифатларини баҳолашлари натижаларининг факторли таҳлили (N=380)**

Антоним сифатлар	Факторлар	
	1-фактор Омад-омадсизлик	2-фактор Апатия
ёркин-хира	0,882	
соф-искирт	0,875	
меҳрли-қаҳрли	0,859	
чиройли-хунук	0,850	
ёқимли-нохуш	0,849	
илиқ-совуқ	0,834	
жонли-жонсиз	0,812	
хурсанд-ғамгин	0,804	
ёруғ-қоронғу	0,804	
тартибли-тартибсиз	0,797	
соғлом-дардли	0,792	
аниқ-мавҳум	0,767	
англанган-онгсиз	0,741	
эҳтиросли-бепарво	0,659	
ожиз-кучли	-0,542	
мураккаб-содда		
изтиробли-роҳатбахш		-0,820
қўпол-назокатли		-0,757
тушкун-қўтаринки		-0,687
бебахт-бахтиёр	-0,506	-0,613
оғир-енгил		-0,557



**Биринчи факторда** ёркин (0,882), соф (0,875), меҳрли (0,859), чиройли (0,850), ёқимли (0,849), илиқ (0,834), жонли (0,812), хурсанд (0,804), ёруғ (0,804), тартибли (0,797), соғлом (90,792), аниқ (0,767), англаган (0,741), эҳтиросли (0,659) каби ижобий юкори вазли ва ожиз (-0,542), бебахт (-0,506) сингари салбий юкори коэффицентли хусусиятлар аниқланди. Ушбу факторнинг ижобий сифатларидан келиб чиққан ҳолатда турмушида юкори натижага эришган шахсга ҳамда салбий кўрсаткични ифодаловчи хусусиятлар эса ҳаётда ўз ўрнини топа олмаган омадсизларга хослик ҳам акс этмоқда. Шунга кўра, биринчи фактор **“Омад-омадсизлик”** деб номланди.

**Иккинчи фактор.** Изтиробли (-0,820), кўпол (-0,757), тушкун (-0,687), бебахт (-0,613), оғир (-0,557) юкори юклама коэффицентга эга бўлган антоним сифатларни ўзида мужассамлаштирган иккинчи факторни ажратишга эришилди. Мазкур факторни **“Апатия”** деб номладик. Чунки талабалар ўртасида соғлом турмуш тарзини тўлақонли таъминлай олмайдиганлар учраши кузатилмоқда. Талабаларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларидан ҳам содда экани аниқланди.

Талабаларнинг **“Носоғлом турмуш тарзи”** тушунчаси антоним сифатларини баҳолаш натижаларининг факторли таҳлиliga кўра тўртта фактор аниқланди (4-жадвал).

**4-жадвал.**

**Талабаларнинг “Носоғлом турмуш тарзи” тушунчаси антоним сифатларини баҳолашлари натижаларини факторли таҳлили (N=380)**

Антоним сифатлар	Факторлар			
	1-фактор Салбий туйғу, кечинма ва қиёфа	2-фактор Тизимлаш тирилмаган лик	3-фактор Пессимизм	4-фактор Салбий эмоциялар
ёркин-хира	0,830			
илиқ-совуқ	0,823			
ёқимли-нохуш	0,808			
ёруғ-қоронғу	0,801			
меҳрли-қаҳрли	0,732			
чиройли-хунук	0,722			
соғлом-дардли	0,655			
тартибли-тартибсиз		0,785		
эҳтиросли-бепарво		0,767		
аниқ-мавҳум		0,669		
англаган-онгсиз		0,634		
жонли-жонсиз	0,514	0,615		
соф-искирт	0,577	0,585		
тушкун-кўтаринки			0,749	



## 4-жадвал давоми

бебахт-бахтиёр			0,728	
ожиз-кучли			0,638	
изтиробли-роҳатбахш			0,610	0,581
кўпол-назокатли			0,580	
оғир-енгил				0,756
хурсанд-ғамгин	0,569			-0,573
мураккаб-содда				0,563

Мазкур тушунчанинг мазмунан таҳлил қилиш жараёнида факторли таҳлил натижалари антоним сифат хусусиятларининг ўрни алмашишига тўғри келади. Чунки олдинги тушунчалар таҳлилида ижобий сифатлар учун юқори юклагани коэффицентларнинг ижобий ишоралиси инobatга олинган бўлса, навбатдагисини изохлашда эса салбий хусусиятларни изохлашда ижобий ишорали коэффицентларга таянишга тўғри келади. Акс ҳолда тушунчанинг мантикий таҳлили бузилади.

**Биринчи фактор.** Фактор фақат юқори юклагани коэффицентга эга бўлган салбий хусусиятлардан иборатдир: хира (0,830), совук (0,823), нохуш (0,808), коронғу (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 қиёфа”* деб номлашга тўғри келди. Демак, талабаларнинг тасаввурига кўра носоғлом турмуш тарзи инсонга салбий таассурот уйғотувчи, рухий тушунқунлик ва қиёфани акс эттирувчи жиҳатлар орқали гавдалантирилган.

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

**Учинчи фактор.** Навбатдаги фактор тушқун (0,749), бебахт (0,728), ожиз (0,638), изтиробли (0,610), кўпол (0,580) сингари юқори юклагани коэффицентли антоним хусусиятларни акс эттирмоқда. Агар мазмунан хусусиятларни, хусусан, носоғлом турмуш тарзини ифодаловчи факторни *“Пессимизм”* деб номлаш энг мақбул вариант ҳисобланади.

**Тўртинчи фактор.** Изтиробли (0,581), оғир (0,756), мураккаб (0,563) ва хурсанд (-0,573) каби юқори юклагани коэффицентлардан иборат. Фактор мазмунан *“Салбий эмоциялар”* тарзда номлашга хос. Ушбу мазмунда талабалар носоғлом турмуш тарзини изтиробли, машаққатли ва қийин ҳамда, ўз навбатида, инсоннинг хурсандчиликларини тўсувчи хусусиятлар тарзида гавдалантирганлар.

**Талаба соғлом турмуш тарзига амал қилиш натижасида вужудга келувчи зиддиятли, ташвишли ҳолатларни реал ҳиссий-эмоционал тарзда**



идрок этиши лозим. Психологик ҳимоя механизми биринчи ҳолатда инсонни ўз-ўзини соғлом ҳис этишга, ривожланишига монелик кўрсатиши, эҳтимол.

Соғлом ва носоғлом турмуш тарзига эга бўлган гуруҳлардаги психологик ҳимоя механизмлари билан боғлиқ факторлар таҳлили, носоғлом турмуш тарзи соғлом турмуш тарзига эга бўлган гуруҳларга нисбатан икки барабар паст эканлигини кўрсатади (5-жадвал).

5-жадвал.

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

Ҳимоя механизмлари	Факторлар			
	1-фактор Холислик	2-фактор Эмпатия	3-фактор Когнитив лик	4-фактор Ўрнини алмаштириш
Регрессия	0,902			
Рад этиш	-0,709			0,447
Компенсация	0,707		0,613	
Реакцияни шаклланиши		0,864		
Проекция		0,853		
Сиқиб чиқариш			-0,864	
Интеллектуаллаштириш			0,698	
Ўрин алмаштириш				0,954

Биринчи фактор – 23,178% маълумотлар дисперсияси, иккинчиси – 22,717%, учинчиси – 20,814%, тўртинчиси – 16,030%ни тушунтиради.

Тадқиқот объектларига кўра шахснинг ҳимоя механизмларининг эмпирик кўрсаткичлари факторли таҳлил усули бўйича қайта ишланганда бир қатор факторлар аниқланди. Биринчи навбатда, соғлом турмуш тарзига риоя этувчи респондентларнинг ҳимоя механизмлари аниқланди. Натижада ҳимоя механизмлари бўйича қуйидаги факторлар аниқланди:

**Биринчи фактор.** Факторда регрессия (0,902), компенсация (0,707) бўйича юқори вазнли ижобий ва рад этиш (-0,709) юқори вазнли салбий қиймат билан рад этиш; мазкур ҳимоя механизмнинг моҳиятига 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 ҳимоя



механизмлари мужассамлашган. Ҳимоя механизмларнинг моҳиятига кўра факторни *“Эмпатия”* деб номлаш лозим топилди. Бунга сабаб бўлган асосий ҳолат проекциянинг етилганлик шакли шахсда эмпатияни шакллантиради, унинг примитив кўриниши эса шахснинг ўз айбини бошқаларга кўчишига сабаб бўлади. Факторли таҳлиliga кўра ижобий коэффициент эса уларда соғлом турмуш тарзига мойилликлари, улар саломатлик билан боғлиқ ўзларининг ва ўзгаларнинг кечинмаларини ҳис этишга хайрихоҳликларини ифодаламакда. Шунингдек, реакциянинг шаклланиши эса ўзлари учун нохуш бўлган ҳолатларнинг тескарасига айлантиришга ҳаракат қилишларидан далолат бермоқда.

**Учинчи фактор.** Факторнинг мазмунини компенсациялаш (0,613), *“интеллектуаллаштириш”* (0,698) ижобий юқори қийматли коэффициентли ва сиқиб чиқаришдан иборат (-0,864) салбий ишорали юқори коэффициентли ҳимоя механизмлардан иборат бўлди. Мазкур факторнинг мазмунидаги дастлабки икки ҳимоя механизмлари турмуш муаммолари билан боғлиқ ҳолларда талабалар турмуш муаммолари билан боғлиқ ҳолатларни тафаккур ва фикрлаш орқали таҳдид солувчи эмоционал вазиятлардан ўзларини четга олишларини англатади. Шунинг учун мазкур факторни *“Когнитивлик”* деб номлашга сабаб бўлди. Сиқиб чиқаришнинг салбий аҳамиятга эгаллиги олдинги икки факторнинг ижобий қиймати сабаблидир. Сиқиб чиқариш ижобий бўлиши учун интеллектуаллаштириш ва компенсация ҳимоя механизм сифатида ишламаслиги керак бўлар эди.

**Тўртинчи фактор.** Рад этиш (0,447) ва ўрин алмаштириш (0,945) дан иборат ҳимоя механизмлар тўртинчи факторнинг ташкил этувчиларидир. Демак, соғлом турмуш тарзига эга бўлган талабалар ҳаётларида юз берадиган салбий кечинмалар ёки вазиятларни ижобийсига алмаштиришга хайрихоҳ эканлар. Демак, бу уларнинг ҳаётга нисбатан конструктив муносабатни шакллантира олганликлари сабаблидир. Шунинг учун ушбу факторни *“Ўрнини алмаштириш”* деб номлашга сабаб бўлди.

Таълим жараёни зиддиятли, стрессли муҳит бўлганлиги сабабли талабаларда зиддиятларга нисбатан муносабатларни тадқиқ этиш мақсадида Н.Пезешкианнинг *“Низоларнинг тўрт соҳасини ўрганиш”* тестини ўтказдик. Бунда талабалар зиддиятли вазиятларда соғлом турмуш тарзига қай тартибда риоя этишлари аниқланди. Тўпланган эмпирик натижаларни б-жадвалда умумлаштирдик. *“Хомаки”* балларни Стюдентнинг тобе гуруҳлар ўртасидаги тафовутларни аниқлашга мўлжалланган статистик мезон ёрдамида қайта ишладик.

Талабаларни зиддиятли вазиятларга нисбатан муносабати ўрганилиб, ўзаро таққосланганда етакчилик социум (алоқалар) ва фантазия (интуиция) (хос тарзда  $x=29,8731$  ва  $x=29,7766$ ) соҳаларида экани аниқланди. Мазкур соҳалар ўртасидаги тафовутлар статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда эмаслиги ҳам кўзга ташланади ( $t=0,341$ ).

Шуни эътироф этиш керакки, талабаларда *“тана”* соҳасига эътибор, қолган уч соҳага нисбатан энг кичик қийматга эгадир (*“фаолиятга”* ( $x=29.10$ ), *“танага”* ( $x=27.99$ )).



**Талабаларни зиддиятли вазиятларга нисбатан муносабатининг  
тўрт соҳаси ўртасидаги тафовутлар (N=380)**

Зиддият соҳаси		Ўртача арифметик қиймат	Стандарт оғиш	Стъюдентнинг t-мезони
1-жуфтлик	Танага	27,99	4,11257	-3,462***
	Фаолиятга	29,10	3,17674	
2-жуфтлик	Танага	27,99	4,11257	-5,813***
	Социумга	29,87	3,40904	
3-жуфтлик	Танага	27,99	4,11257	-5,496***
	Фантазияга	29,77	3,59007	
4-жуфтлик	Фаолиятга	29,10	3,17674	-2,776***
	Социумга	29,87	3,40904	
5-жуфтлик	Фаолиятга	29,10	3,17674	-2,396**
	Фантазияга	29,7766	3,59007	
6-жуфтлик	Социумга	29,8731	3,40904	0,341
	Фантазияга	29,7766	3,59007	

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

“Тана” ва “фаолият”га йўналганлик ўзаро таққосланганда зиддиятлардан фаолиятга киришиб кетиш статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда юқори экани кўзга ташланади.

Диссертациянинг “Талабаларда валеологик онгни ривожлантиришнинг педагогик-психологик имкониятлари” деб номланган учинчи бобида талаба валеологик онгини ривожлантириш бўйича эмпирик ўрганишнинг умумий натижалари, талабаларда валеологик онгни ривожлантиришнинг педагогик-психологик хусусиятларини аниқлашга оид тажриба-синов ишларининг мазмуни, натижалар таҳлили ўрин олган.

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

Талабалар валеологик онгини ривожлантириш бўйича тажриба-синов натижалари қуйидагича бўлди (7-жадвал).



## Талабалар валеологик онгини ривожлантириш кўрсаткичлари

Рухий саломатлик (n=116)				
Даражалар	Тажриба гуруҳи: N=60		Назорат гуруҳи: N=56	
	т/о	т/к	т/о	т/к
қуйи	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)				
қуйи	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.

Психотренинг дастурининг татбиқий жиҳатлари ва талабалар валеологик онгини ривожлантириш бўйича эмпирик кўрсаткич натижалари “Соғлом талабанинг психологик тимсоли”ни (1-расм) ишлаб чиқиш имконини берди.

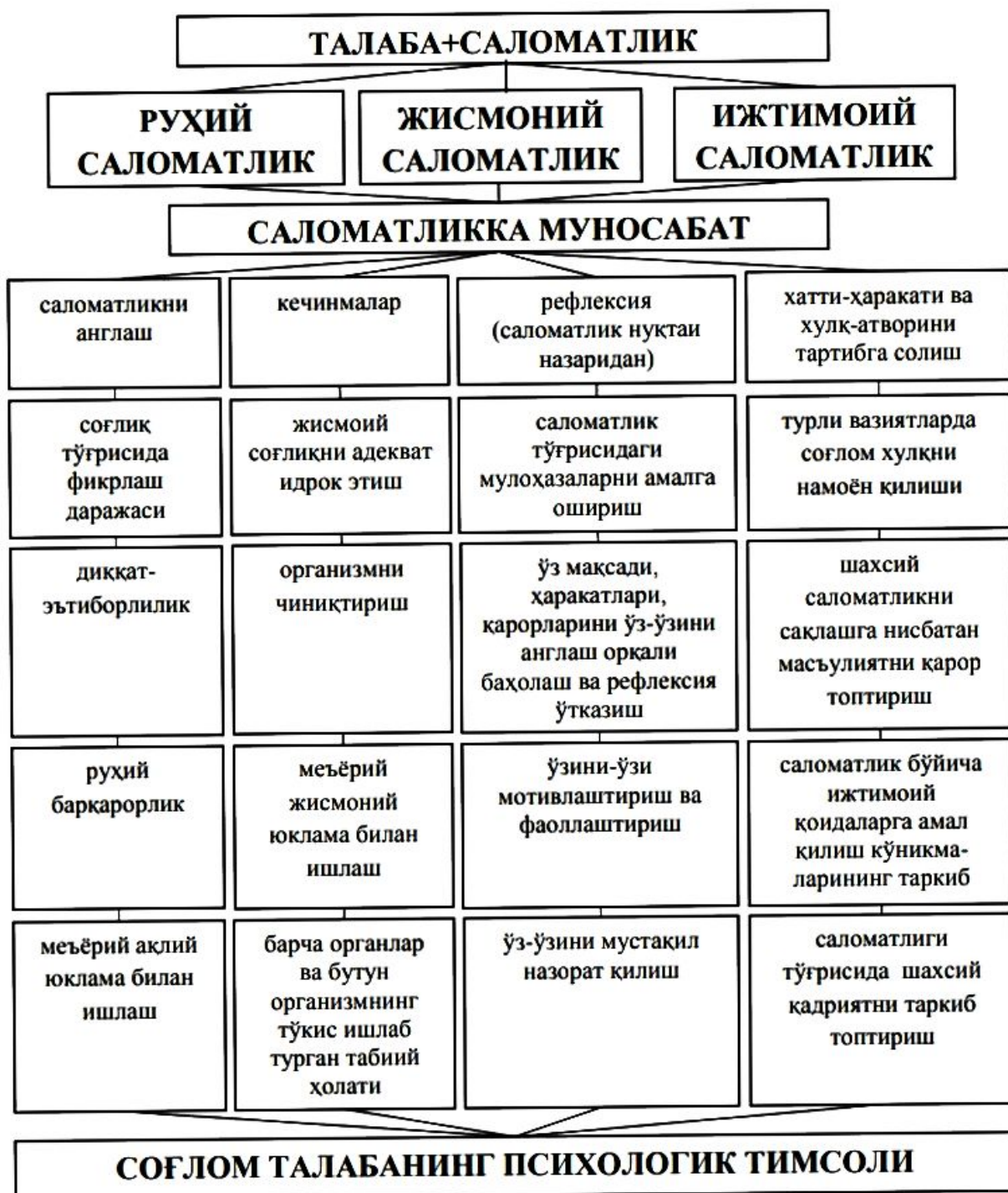
“Соғлом талабанинг психологик тимсоли” мазмунига кўра энг муҳим жиҳат талаба билан саломатлик ўртасидаги боғлиқликни таъминловчи психологик жиҳатларни аниқлашдан иборат эди. Моделнинг тузилиши ва мазмунига кўра қуйидагича изоҳ бериш ўринлидир. Биринчи навбатда саломатликнинг асосий жабҳалари рухий, жисмоний ва ижтимоий саломатлик тўғрисидаги тасаввурлар ва муносабатларни шакллантириш муҳим экан. Муносабатни таркиб топтирмасдан туриб, саломатликни таъминлаш бўйича саъйи-ҳаракатларни амалга ошириш самарасиз бўлиб қолади. Саломатликка муносабат эса талабанинг когнитив (англаш), эмоционал (кечинмалар), рефлексия (қайтар алоқани ҳосил қилиш), конатив (регулятив) 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 юкломани таркиб топтириши талаб этилади.

Кечинмалари нуқтаи назаридан ёки эмоционал соҳасида жисмоний соғлиқни адекват идрок этиш, организмни чиниқтириш, меъёрий жисмоний юклом билан ишлаш, барча органлар ва бутун организмнинг тўқис ишлаб турган табиий ҳолатини таъминлашдан иборат.

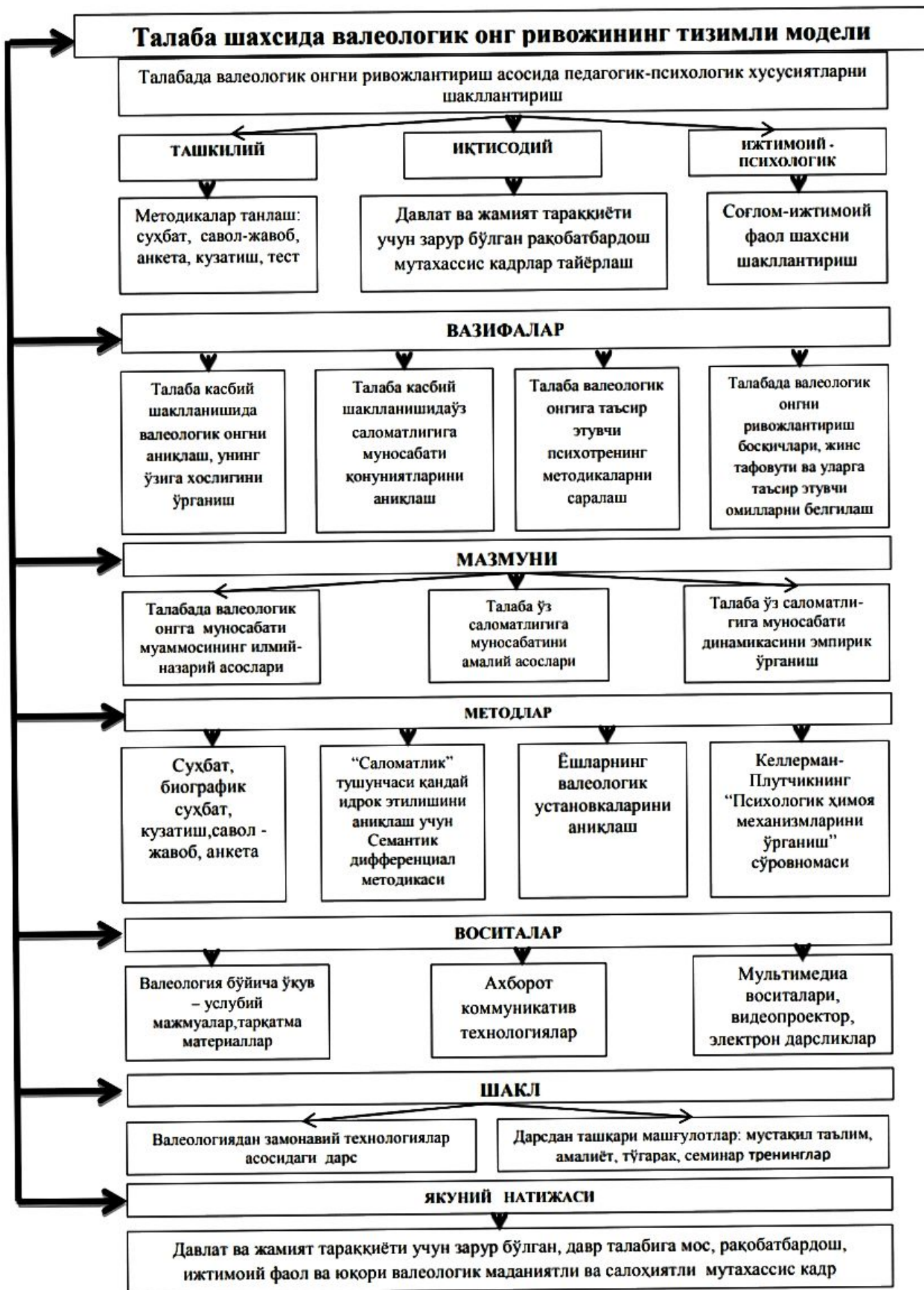
Рефлексияни таркиб топтиришда эса саломатлик тўғрисидаги мулоҳазаларни амалга ошириш, ўз мақсади, ҳаракатлари, қарорларини ўз ўзини англаш орқали баҳолаш, ўзини ўзи мотивлаштириш ва фаоллаштириш, ўзини ўзи мустақил назорат қилиш хусусиятларида акс этади.





**1-расм. Соғлом талабанинг психологик тимсоли.**

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



**2-расм. Талаба шахсида валеологик онг ривожининг тизимли модели.**



Тажриба-синов ишлари натижаси самарадорлиги талаба шахсида валеологик онг ривожининг тизимли модели соғлом турмуш тарзи тамойилларига амал қилишининг педагогик механизмларини факторлаштириш моделини ишлаб чиқиш ва уни амалиётга татбиқ этиш билан характерланди (2-расм). Ушбу моделнинг амалиётга татбиқ этилиши талаба валеологик онги ривожидида соғлом турмуш тарзи тамойилларига амал қилишининг тизимли механизмларини омиллаштиришдаги устувор масалаларни ижобий ҳал этишга олиб келди.

Изланишларимиз натижасида валеологик онгга қуйидагича психологик ёндашилиб, изоҳ берилди. Валеологик онг – бу инсоннинг ўзи ва бошқаларнинг соғлиғи ва соғлом турмуш тарзи моҳиятини англаш, соғлиқни сақлаш фаолияти учун аниқ ифодаланган мотивация, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, ўз соғлиғини ривожлантириш, қўллаб-қувватлаш ва мустаҳкамлаш учун ахлоқий тайёрлик, шунингдек, ўз манфаатлари, мойилликлари ва қобилиятларини амалга ошириш, соғлиғига эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлишга айтилади.

## УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР

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

1. Жаҳон психологияси фанида валеологик онг ва соғлом турмуш фаолияти тўғрисида қатор 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 ислоҳ қилишга хизмат қилади.

2. Талабаларнинг зиддиятларга нисбатан муносабати ўрганилиб, ўзаро таққосланганда етакчилик “Ижтимоий алоқалар” ва “Хаёлларга берилиш” соҳаларида экани аниқланди. “Тана” ва “Фаолият”га йўналганлик ўзаро таққосланганда, зиддиятлардан фаолиятга киришиб кетиш статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда юқори экани кўзга ташланди. Зиддиятли вазиятлардан қочишнинг тўрт эҳтимолли кўриниши мавжуд бўлса, талабалар шулардан асосий шакл сифатида хаёлларга берилиш ва ижтимоий алоқаларга кирилишни маъқул кўришади. Хаёлларга берилиш алкоголизм ва наркоманиянинг психик асоси сифатида илгари сурилиши мумкин. Талабалар зиддиятли вазиятларда валеологик онги шаклланишини мувофиқлаштириш учун танага ва фаолиятга йўналганлигига эътиборли



бўлиши мақсадга мувофиқдир.

3. Талабаларнинг “Ўз ҳаёт тарзи” тўғрисидаги тасаввурларининг семантик профили учта етакчи фактор: биринчи “Конструктив туйғулар”, иккинчи “Динамиклик”, учинчи “Соддалиқ ва аниқлик” фактори деб баҳоланди. Бу эса, талабаларда тушунчаларнинг соддалиги ҳаётнинг баланд-пастлигини билмаслиги, ҳаётий тажрибаси етишмаслигини, аммо уларда ёшга хос бўлган шижоат, ғайрат ва ҳаракат мавжудлигини билдиради.

4. Биринчи курс талабаларнинг саломатликка муносабат индексига 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 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, ҳимоя механизмини қўллайдиган респондентларда агрессивлик, наркомания, алкоголизм, жинсий оғишлар, промискуитет, клептомания, дайдилик, кескинлик, такаббурлик, амбициозлик каби девиациялар вужудга келиши эҳтимол. Турмуш тарзининг ўзига хослиги англамаган психологик ҳимоя механизмлари билан детерминацияланади.

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

7. Махсус валеологик-психологик тренинглари талаба шахсига, айниқса, унинг валеологик онги тараққиётига ижобий таъсир кўрсатади. Бу таъсирнинг даражаси бир қанча факторларга, жумладан, талаба шахсининг индивидуал-психологик хусусиятларига, психотренинг дастурларининг муваффақиятли тузилганлигига, шунингдек, психотренинглари орқали таъсир кўрсатилаётган талаба шахси ва унинг тайёргарлигига боғлиқдир.

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



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

## ТАВСИЯЛАР

Илмий тадқиқот натижалари асосида олий ўқув юртларида таълим-тарбия самарадорлигини ошириш, таълим технологияларининг замонавий усулларини ҳаётга татбиқ этиш мақсадида қуйидаги тавсиялар берилди:

1. Психотренингларнинг талабалар таълим-тарбиясига психологик таъсиридан келиб чиққан ҳолда олий ўқув юртларида ташкил этилган психологик хизматнинг асосий вазифалари сифатида қуйидагиларни ҳам белгилаш мақсадга мувофиқ:

а) олий ўқув юртларидаги 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 (интеллектига, эмоционал оламига, иродавий сифатларига, валеологик, психологик ва ҳ.к.) таъсири нуқтаи назардан ўзгартиришлар киритиш;

в) психотренингларнинг талабалар психологиясига таъсири бўйича профессор-ўқитувчилар билан психологик маслаҳат ишларини ташкил этиш ва бошқалар.

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

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

4. Келгусида олий ўқув юртида психологик хизмат фаолиятини такфакторлаштириш мақсадида “Педагогика ва психология” кафедраларидаги валео-психологик “Соғлом турмуш тарзи: психотренинглар” курслари бўйича машғулотлар ташкил этиш мақсадга мувофиқ.



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



**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.01.2020.P.26.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ ТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

---

**ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**МИРЗАЕВА САЙЁРА РУСТАМОВНА**

**ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ  
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ СТУДЕНТА**

**19.00.06–Возрастная и педагогическая психология.  
Психология развития**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)  
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Ташкент – 2020**



Тема диссертации доктора философии (PhD) по психологическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за №B2018.1.PhD/Psi63.

Диссертация выполнена в Ташкентском государственном педагогическом университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета (psi-ki@uz) и на Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (<http://ziyonet.uz/>).

**Научный руководитель:** Рузиева Дилноз Исомжоновна  
доктор педагогических наук, профессор

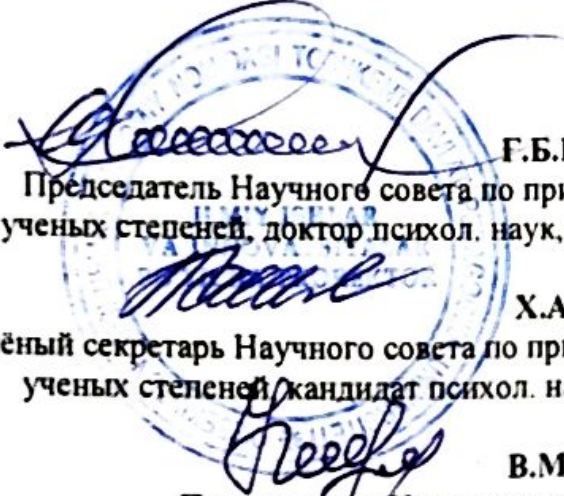
**Официальные оппоненты:** Абдурасулов Рустам Абдураимович  
доктор психологических наук, доцент  
Авляев Ориф Умирович  
кандидат психологических наук, доцент

**Ведущая организация:** Бухарский государственный университет

Защита диссертации состоится «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года в \_\_ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.01.2020.P.26.02 при Ташкентском государственном педагогическом университете (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарской район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел.: (99871) 276-82-32; факс: (99871) 276-76-51; e-mail:tdpu\_kengash@edu.uz.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ташкентского государственного педагогического университета (зарегистрирована за №\_) .Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарской район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел.: (99871) 276-82-32.

Автореферат диссертации разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года.  
(реестр протокола рассылки № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020года).



**Г.Б.Шоумаров**  
Председатель Научного совета по присуждению  
ученых степеней, доктор психол. наук, профессор

**Х.А.Кадирова**  
Учёный секретарь Научного совета по присуждению  
ученых степеней, кандидат психол. наук, доцент

**В.М.Каримова**  
Председатель Научного семинара при  
научном совете по присуждению ученых степеней,  
доктор психол. наук, профессор



## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и необходимость темы диссертации.** Состояние здоровья студентов в мире воплощено в жизнь как важный индикатор социально-экономического и духовного развития, экономического и культурного потенциала страны. В декларации Европейского союза Всемирной организации здравоохранения «Всем здоровья» отмечается, что в настоящее время реализуются крупные проекты по поддержке здоровья, пропаганде здорового образа жизни и, в более широком смысле, повышению общего благосостояния людей, укреплению здоровья населения и развитию валеологического сознания.

В мировой психологии проводятся научные исследования по обеспечению приоритетности изучения отношения личности к здоровью как валеологическому фактору, выявлению причин изменения современного образа жизни человека и высокого уровня заболеваемости различными заболеваниями, изучению социальных и психологических факторов образа жизни человека. При этом особое внимание уделяется таким исследованиям, как изучение психического здоровья личности, активности студентов, критериев здоровья, социальной ценности здоровья, отношения личности к собственному здоровью как ценности.

В нашей стране созданы нормативные основы для уделения особого внимания здравоохранению, совершенствования институциональной и резервной основ медицинских услуг, реформирования в стране системы здравоохранения и социальной защиты граждан. Для реализации важных эффективных задач по «Развитию социальной сферы», определённых в Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан, является жизненной необходимостью развитие валеологического сознания личности. В обществе существует необходимость в интеллектуально, физически и психологически здоровых кадрах, обладающих валеологической культурой. Понятие валеологической культуры личности выражает систему, основанную на знаниях, охватывающих здоровье, способы и методы его формирования, укрепления и защиты, и которая управляет поведением людей в ходе их жизнедеятельности. В связи с этим целесообразно углубить научные исследования, направленные на выявление и совершенствование психологических факторов, влияющих на развитие валеологического сознания студента, отношения молодежи к собственному здоровью.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит решения задач, намеченных в Законе Республики Узбекистан «О государственной молодежной политике» от 14 сентября 2016 года № ЗРУ-406, постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 29 января 2019 года № 65 «О пропаганде здорового образа жизни и физической культуры и спорта в Узбекистане», концепции «Молодежь Узбекистана – 2030» и других нормативно-правовых документах по охране здоровья населения страны.

**Соответствие исследования приоритетам развития науки и технологий республики.** Исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического государства и правового государства, формирование инновационной экономики».



**Степень изученности проблемы.** Социально-демографические, социально-экономические, социокультурные и социально-психологические факторы развитие валеологического сознания, феномены здоровья и здорового образа жизни исследованы такими учёными как Г.Б.Шоумаров, В.М.Каримова, З.Т.Нишонова, Э.Г.Гозиев, 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 и другие.

Различные аспекты проблемы структуры отношения людей к собственному здоровью в странах СНГ изучены такими учеными, как 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 и другие.

В психологии представители различных зарубежных школ и направлений по тому или иному аспекту обращали внимание к проблеме отношения личности к собственному здоровью: З.Фрейд, К.Левин, Дж.Ньютен, Х.Хекхаузен, А.Адлер, Дж.Олпорт, А.Маслоу, К.Роджерс, Ф.Феникс, В.Франкл, Э.Фромм.

**Связь темы диссертации с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором выполнена диссертация.** Исследовательская работа выполнена в рамках практического проекта ОТ-F1-126 – «Разработка, научное обоснование и внедрение в практику психодиагностического инструментария для изучения показателей психологической зрелости молодежи Узбекистана» (2017-2021 гг.) плана научно-исследовательских работ Ташкентского государственного педагогического университета.

**Цель исследования** заключается в усовершенствовании педагогических и психологических особенностей развития валеологического сознания студента.

**Задачи исследования:**

выявление детерминант механизмов психологической защиты, влияющих на развитие валеологического сознания студента;

совершенствование ведущих факторов, влияющих на формирование у студентов здорового образа жизни путём их отношения к конфликтным ситуациям;

теоретическое обоснование психологических факторов развития отношения молодежи к своему здоровью;

разработка педагогико-психологической модели и научно-методических рекомендаций по развитию валеологического сознания студента на основе проведённого теоретико-методологического анализа и полученных эмпирических данных.

**Объектом исследования** являются педагогические и психологические особенности развития валеологического сознания студента в исследовании приняли участие 380 студентов в возрасте от 18 до 25 лет, обучающиеся в Ташкентском государственном педагогическом университете, Чирчикском государственном педагогическом институте, Бухарском государственном университете, Термезском государственном университете и Узбекском университете массовых коммуникаций и журналистики.

**Предметом исследования** являются педагогические и психологические



условия развития валеологического сознания у студенческой молодёжи.

**Методы исследования.** В диссертации использованы такие методы как наблюдение; собеседование; опросник Келлерман-Плутчика «Диагностика механизмов психологической защиты»; тест Ч.Осгуда «Семантический дифференциал»; разработанный С.Д.Дерябо, В.А.Ясвиным «Индекс отношения к здоровью»; тест Н.Пезешкиана «Исследование четырех конфликтных сфер» для определения валеологических установок молодежи; тест С.Ф. Батршиной «Здоровый образ жизни»; корреляционный анализ; t-критерия Стьюдента.

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

изучив отношение студентов к своему здоровью в конфликтных ситуациях, выявлено лидерство «Воображения» и «Социальных отношений», а также на основе координирующей психодиагностики «Четырех конфликтных зон» усовершенствованы аспекты «Тело» и «Ориентация на деятельность»;

в психодиагностике защитных механизмов личности студента («Проекция», «Смещение», «Регрессия», «Компенсация», «Интеллектуализация», «Отторжение», «Реактивное формирование») выявлены причинные факторы как детерминанты развития валеологического сознания;

«Системная модель развития валеологического сознания личности студента» усовершенствована на основе гармонизации «Психологического образа здорового студента», формирующего положительное отношение к представлениям о психическом, физическом, социальном здоровье;

психологические тренинги, развивающие валеологическое сознание студентов, связанные с возрастом, образованием, браком, семьёй и половой жизни, усовершенствованы на основе интеграции с социальными и индивидуально-психологическими характеристиками личности (увлеченность, личностные качества, самоуправление).

**Практические результаты исследования:** результат исследования и разработанная программа тренинга внедрены в учебный процесс Ташкентского государственного педагогического университета, Чирчикского государственного педагогического института, Бухарского государственного университета, Термезского государственного университета и Узбекского университета массовых коммуникаций и журналистики; разработана системная модель развития валеологического сознания личности студента; на основе применении моделей здоровья разработаны педагогические и психологические рекомендации; разработана и внедрена программа педагогического и психологического тренинга, служащая развитию валеологического сознания студентов.

**Достоверность результатов исследования** определяется соответствием применённых психодиагностических методик психометрическим требованиям; использованием методов математико-статистического анализа (факторный анализ, корреляционный анализ, t-критерий Стьюдента) при обработке полученных эмпирических результатов, а также основанностью на статистических критериях достоверности и неизбежности при психологической интерпретации количественных показателей.

**Научно-практическая значимость результатов исследования.** Результаты исследования служат обогащению теоретического материала по психологии личности, профессиональной психологии, психогигиене,



специфическим психологическим особенностям профессиональной подготовки студентов, а также полученные эмпирические материалы и выдвинутые идеи, теоретические наблюдения, научный анализ, выводы оказывают помощь по выявлению психолого-педагогических закономерностей, механизмов развития валеологического сознания студентов, проблем, которые возникают в этом процессе, и факторов, влияющих на их формирование, своевременному их положительному решению, определить перспектив здоровой жизни студентов.

Разработанные на основе результатов исследования выводы и рекомендации могут быть эффективно использованы при: формировании оптимальных и значимых способов решения валеологических проблем, возникающих в процессе системы высшего образования; организации в этой связи психологических тренингов и психологического консультирования, направленных на решение актуальных задач; обучении студенческой молодежи в системе высшего образования; создании учебных, научно-методических пособий по педагогической психологии, возрастной психологии, психогигиене.

**Внедрение результатов исследований.** На основе результатов научного исследования, проведённого по изучению развития валеологического сознания студента:

студенты обладают определенным психологическим здоровьем, но в связи с проявляющимися конфликтными ситуациями в учебном процессе, стрессовой средой, изучив отношение студентов к конфликтным ситуациям, выявлена ведущая роль приоритета «Воображения» и «Социальных отношений», а также предложение на основе валеологических факторов, усиливающих сферы «Тело» и «Ориентация на деятельность», в соответствии с приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года № 3 включены в модуль «Консультативная психология. Психокоррекция» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года № П-М-36). В результате с целью формирования практических навыков будущих кадров психологов по развитию валеологического сознания валеологические идеи внедрены в содержание тем в рамках учебного предмета «Психологическая служба. Психологическая коррекция» и усовершенствована программа учебной дисциплины;

предложение о том, что в психодиагностике механизмов защиты личности студента («Проекция», «Смещение», «Регресс», «Компенсация», «Интеллектуализация», «Отторжение», «Реактивное формирование») причинные факторы выявлены как детерминанты развития валеологического сознания, и педагогико-психологические особенности развития валеологического сознания у этих студентов (проявляющиеся в когнитивной, поведенческой и эмоциональной сферах) являются феноменом с широким охватом в соответствии с приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года № 3 включены в модуль «Психогигиена» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года № П-М-36). В результате усилены научно-методические рекомендации по формированию здорового образа жизни личности;



координация отношения студента к собственному здоровью, формирующая «Психологический образ здорового студента» на основе восприятия о психическом, физическом, социальном здоровье и позитивном отношении в соответствии с приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года № 3 включены в модуль «Психология онтогенеза и дифференциальная психология» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года № П-М-36). В результате достигнут качественный рост в области формирования профессионально важных базовых компетенций психологов, подготавливаемых для сферы образования, и повышения уровня профессиональной подготовки;

предложение по совершенствованию процесса приобретения социального и профессионального опыта путём психологических тренингов, развивающих валеологическое сознание студентов в увязке с возрастом, образованием, браком, семьей и половой жизнью, на основе интеграции с социальными и индивидуальными психологическими особенностями личности в соответствии с приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года № 3 включены в модуль «Профессиональная психология» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 25 марта 2020 года № П-М-36). В результате достигнуто повышение эффективности формирования профессиональных компетенций психологов-практиков по динамике развития «валеологического сознания».

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследований обсуждены на научно-практических конференциях, в том числе, 6 международных и в 11 республиканских научных конференциях.

**Публикация результатов исследования.** Всего по теме диссертации опубликовано 23 научных статьи, 17 статей на республиканских и международных научных конференциях и 6 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертаций, в том числе, 4 в республиканских и 2 были опубликованы в зарубежных журналах, из которых 1 была опубликована в международном журнале по системе Scopus.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, 3 глав, выводов и рекомендаций, а также списка использованной литературы. Объем диссертации составляет 144 страницу.

31/51

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснованы тема и актуальность научного исследования, определены цели и задачи, объект и предмет, показано соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий. Также приведены сведения о научной новизне диссертации, практических результатах и их достоверности, теоретической и практической значимости работы, внедрении достигнутых результатов в практику, объявленности в



научных изданиях, структуре работы.

В первой главе диссертации, озаглавленной «**Научно-методологические основы проблемы валеологического сознания студентов**», освещены педагогические и психологические проблемы развития валеологического сознания. Вместе с тем, теоретически исследован феномен здоровья личности, при этом валеологическое сознание личности широко раскрыто как проблема, изученная зарубежными исследователями. В данной главе проанализированы типы, формы, мотивы, проявления феномена валеологического сознания, теоретические подходы к проблеме.

Заслуживает внимания то, что узбекистанскими учеными развиваются исследовательские работы по изучению психологических аспектов здоровья. В частности, М.Х.Карамян (2019) исследовала в качестве социально-психологических детерминант отношения личности к здоровью как значимой ценности особенности её социально-психологической адаптации, мотивационно-управленческие, гендерные, коммуникативные качества и особенности содержания жизни. О.Р. Жамолдиновой (2015) изучен процесс развития у молодежи культуры здорового образа жизни.

Во второй главе диссертации, озаглавленной «**Психологические факторы, определяющие отношение студента к собственному здоровью**», приводится программа исследования проблемы особенностей развития валеологического сознания студентов, результаты исследования, проведённого по изучению психологических особенностей, описывающих развитие валеологического сознания студентов, ведущих факторов развития валеологического сознания, детерминации валеологического сознания студента с механизмами психологической защиты, психологических особенностей отношения студентов к своему здоровью в конфликтных ситуациях.

Исследование было организовано в два этапа. На первом этапе изучены валеологические знания и педагогические возможности студентов. На втором этапе выявлены их отношение к своему здоровью, валеологические установки, представления и уровень сформированности валеологического сознания.

В целях исследования отношения студентов к здоровью нами использована методика «Индекса отношения к здоровью» Дерябо и Ясвина. Первая шкала методики предназначена для оценки степени признания здоровья как ценности. При составлении кросстабуляции (диаграмма пересечения переменных) оценок здоровья как ценности в разрезе курсов получены следующие результаты (таблица 1).

**Таблица 1.**

**Кросстабуляция отношений к здоровью  
как ценности в разрезе курсов (N=380)**

Курсы	Здоровье как ценность (уровень)		
	1-нижний	2-средний	3-высокий
1-курс	1,7%	16,5%	81,8%
2-курс	0%	48,6%	51,4%
3-курс	6,1%	16,2%	77,8%



По этапам обучения наблюдались следующие данные (в процентах) отношения студентов к здоровью как ценности: низкий уровень (1,7% на 1-курсе, 6,1% на 3-курсе), средний уровень (16,5% на 1-курсе, 48,6% на 2-курсе, 16,2% на 3-курсе); высокий уровень (81,8% на 1-курсе, 51,4% на 2-курсе, 77,8% на 3-курсе).

Вторая шкала методики предназначена для изучения гармонии образа жизни студентов, третья шкала – уровня стандартов культуры здоровья студентов, а четвертая шкала – участия студентов в обеспечении здоровья и в здоровом образе жизни. Мы попытались сравнить первоначальные результаты со статистическим распределением Стьюдента для сравнения средних значений подгрупп. Полученные результаты отражены в таблице 2.

**Таблица 2.**  
**Сравнительная статистика отношения к здоровью (N=380)**

Шкалы		М	σ	t
1 пара	Гармония образа жизни	51,01	15,90	-1,762
	Стандарт здоровьесбережения	53,68	24,02	
2 пара	Гармония образа жизни	51,01	15,90	14,406***
	Участие в пропаганде	32,26	20,24	
3 пара	Стандарт здоровья	53,68	24,02	15,381***
	Участие в пропаганде	32,22	20,24	

Примечание: \*\*\*  $p \leq 0,001$

Статистические параметры, приведенные в таблице, показывают, что шкала с наименьшим значением у студентов – «Участие студентов в пропаганде здоровья и здорового образа жизни»  $M=32,224$ ,  $\sigma=20,240$ , шкала гармоничного образа жизни  $M=51,0121$ ,  $\sigma=15,901$ , шкала масштаба стандартного цивилизованного здорового образа жизни  $M=53,6828$ ,  $\sigma=24,02232$ .

Следует особо отметить, что шкалы совместимости образа жизни и культурного уровня здоровья статистически значимо выше шкалы участия в пропаганде здорового образа жизни ( $r=0,001$ ). Низкий уровень участия студентов в пропаганде может быть связан с тем, что, по их мнению, здоровье – это индивидуальная работа.

Несмотря на то, что в соответствии со структурой сознания, в валеологическом сознании студентов сформированы когнитивный, эмоциональный компоненты отношения к здоровью, но это требует существования необходимости развития его регулятивных компонентов.

По результатам корреляционного анализа результатов студентов по понятию «Здоровый образ жизни» по методике «Семантический дифференциал» выявлены два ведущих фактора (таблица 3).



Таблица 3.

**Факторный анализ результатов оценки студентами  
антонимных свойств понятия «Здоровый образ жизни» (N=380)**

Антонимные качества	Факторы	
	1-фактор везение – невезение	2-фактор апатия
яркий-тусклый	0,882	
чистый-грязный	0,875	
добрый-злой	0,859	
красивый-некрасивый	0,850	
приятный-неприятный	0,849	
теплый-холодный	0,834	
живой-неживой	0,812	
радостный-грустный	0,804	
светлый-тёмный	0,804	
дисциплинированный- недисциплинированный	0,797	
здоровый-больной	0,792	
ясный-абстрактный	0,767	
осознанный-неосознанный	0,741	
страстный-беспечный	0,659	
слабый-сильный	-0,542	
сложный-простой		
болезненный-приятный		-0,820
грубый-нежный		-0,757
удручённый-приподнятость		-0,687
несчастный-счастливый	-0,506	-0,613
тяжелый-лёгкий		-0,557

**Первый фактор.** Выявлены положительные высокие коэффициенты по таким качествам, как яркий (0,882), чистый (0,875), добрый (0,859), красивый (0,850), приятный (0,849), теплый (0,834), живой (0,812), счастливый (0,804), светлый (0,804), упорядоченный (0,797), здоровый (90 792), точный (0,767), осознанный (0,741), страстный (0,659), а отрицательные высокие коэффициенты по таким качествам, как слабый (-0,542), несчастный (-0,506). Благодаря положительным качествам этого фактора он отражается и на личности, добившемся высокого результата в жизни, а отрицательные черты – на личности, не нашедшем своего места в жизни. Соответственно, первый фактор был назван *«Везучий – невезучий»*.

**Второй фактор.** Удалось выделить второй фактор, который охватывает среди качеств-антонимов качества с высоким коэффициентом загрузки: болезненный (-0,820), грубый (-0,757), удручённый (-0,687), несчастный (-0,613), тяжелый (-0,557). Мы назвали этот фактор *«Апатия»*. Потому что среди студентов наблюдаются и те, кто не может полностью обеспечить здоровый образ жизни. Было выявлено, что представления студентов о здоровом образе жизни были проще, чем их представления об образе жизни.



По результатам факторного анализа результатов оценки антонимных качеств понятия «Нездоровый образ жизни» выделено четыре фактора (таблица 4).

Таблица 4.

**Факторный анализ результатов оценки студентами антонимных качеств понятия «Нездоровый образ жизни» (N=380)**

Антонимные свойства	Факторы			
	1-фактор Негативные эмоции, переживания и внешность	2-фактор Бессистемность	3-фактор Пессимизм	4-фактор Отрицательные эмоции
яркий-тусклый	0,830			
теплый-холодный	0,823			
приятный-неприятный	0,808			
светлый-тёмный	0,801			
добрый-сердитый	0,732			
красивый-страшный	0,722			
здоровый-больной	0,655			
дисциплинированный-недисциплинированный		0,785		
страстный-беспечный		0,767		
ясный-абстрактный		0,669		
осознанный-неосознанный		0,634		
живой-неживой	0,514	0,615		
чистый-грязный	0,577	0,585		
удручающий-приподнятый			0,749	
несчастный-счастливый			0,728	
слабый-сильный			0,638	
болезненный-приятный			0,610	0,581
грубый-нежный			0,580	
тяжелый-лёгкий				0,756
радостный-грустный	0,569			-0,573
сложный-простой				0,563

В процессе контент-анализа этого понятия результаты факторного анализа приходится менять местами антонимичные качественные свойства. Поскольку при анализе предыдущих концепций учитывается положительный знак высоких коэффициентов нагрузки для положительных качеств, при интерпретации следующего мы должны полагаться на коэффициенты положительного знака при интерпретации отрицательных свойств. В противном случае искажается логический анализ понятия.

**Первый фактор.** Фактор складывается только из отрицательных качеств с высоким коэффициентом загрузки: тусклый (0,830), холодный (0,823), неприятный (0,808), темный (0,801), злой (0,732), некрасивый (0,722), болезненный, (0,655), неживой, (0,514), грязный (0,577), грустный (0,569). Отношение учащихся к понятию нездорового образа жизни пришлось назвать



При обработке эмпирических показателей защитных механизмов индивида, методом факторного анализа по объектам исследования выявлен ряд факторов. Прежде всего, были выявлены механизмы защиты респондентов, ведущих здоровый образ жизни. В результате с точки зрения механизмов защиты были определены следующие факторы:

**Фактор первый.** В факторе регрессия (0,902), компенсация (0,707) с большим положительным весом и отклонение (-0,709) с высоким отрицательным значением веса; с точки зрения сущности этого механизма защиты его приходится назвать *«Объективность»*. Учащиеся, ведущие здоровый образ жизни, склонны сосредотачиваться на использовании старых эффективных методов для решения проблем и развития других качеств, когда у них нет возможности сделать это, не отрицая этого, если у них есть другой жизненный опыт, но ищут решения, не избегая реальной ситуации.

**Второй фактор.** Этот фактор охватывает механизмы защиты с высоким положительным коэффициентом, состоящим из реакции формирования (0,864) и проекции (0,853). Исходя из сущности защитных механизмов, мы посчитали необходимым назвать данный фактор *«Эмпатия»*. Основная причина этого в том, что форма проекции формирует отзывчивость в человеке, а ее примитивный вид заставляет человека перекладывать свою вину на других. Согласно факторному анализу, положительный коэффициент отражает их склонность к здоровому образу жизни, их готовность сопереживать другим. Вместе с тем, формирование реакции свидетельствует о том, что они пытаются перевернуть неприятную для них ситуацию.

**Третий фактор.** Компенсация содержания фактора (0,613), «интеллектуализация» (0,698) состояла из положительных высоких коэффициентов, а вытеснение (-0,864) состояло из механизмов защиты с высоким коэффициентом отрицательного знака. Первые два защитных механизма в контексте этого фактора означают, что в случаях, связанных с жизненными проблемами, учащиеся могут мышлением и размышляя о жизненных ситуациях дистанцироваться от угрожающих эмоциональных ситуаций. Поэтому данный фактор назвали *«Когнитивным»*. Отрицательное значение вытеснения обусловлено положительным значением двух предыдущих факторов. Чтобы вытеснение была положительным, интеллектуализация и компенсация не должны работать как защитный механизм.

**Четвертый фактор.** Механизмы защиты, состоящие из отрицания (0,447) и замещения (0,945), являются четвертым фактором. Это означает, что учащиеся, ведущие здоровый образ жизни, с большей вероятностью превратят негативный опыт или ситуации в своей жизни в положительные. Значит, они смогли сформировать конструктивное отношение к жизни. Поэтому этот фактор получил название *«Замещение»*.

В связи с тем, что учебный процесс представляет собой противоречивую, стрессовую среду, с целью изучения отношения студентов к конфликту провели тест Н.Пезешкиана «Исследование четырех конфликтных областей». При этом выявлено, в каком порядке студенты придерживаются здорового образа жизни в конфликтных ситуациях. Собранные эмпирические результаты сведены в таблицу 6. Для определения различий между подгруппами «приблизительные»



**«Негативные эмоции, переживания и внешность».** Это означает, что, по представлению студентов, нездоровый образ жизни воплощается в аспектах, которые вызывают у человека негативное впечатление, отражающее психическую депрессию и образ.

**Второй фактор.** Фактор включает в себя признаки с высокими коэффициентами нагрузки, такие как беспорядочный (0,785), беспечный (0,767), абстрактный (0,669), бессознательный (0,634), неживой (0,615) и неряшливый (0,585). По восприятию студентов, второй фактор, отражающий понятие нездорового образа жизни, можно назвать **«Бессистемность»**.

**Третий фактор.** Следующий фактор отражает антонимные черты с высокими коэффициентами нагрузки, такие как депрессия (0,749), несчастливый (0,728), беспомощный (0,638), обеспокоенный (0,610), грубый (0,580). Если фактор, содержание которого отражает качества, в частности, нездоровый образ жизни, то лучше всего назвать его **«Пессимизм»**.

**Четвертый фактор.** Он состоит из высоких коэффициентов нагрузки, таких как тревожность (0,581), тяжёлый (0,756), сложный (0,563) и радостный (-0,573). По содержанию фактор соответствует названию **«Отрицательные эмоции»**. В этом контексте студенты описали нездоровый образ жизни как трагичный, тяжелый и трудный, что, в свою очередь, мешает человеческой радости.

Студент должен уметь чувственно-эмоционально реально воспринимать конфликтные, тревожные ситуации, возникающие в результате **здорового образа жизни**. Вероятно, механизм психологической защиты мешает человеку, в первую очередь, чувствовать себя здоровым и развиваться.

Анализ факторов, связанных с механизмами психологической защиты, в группах со здоровым и нездоровым образом жизни показывает, что количество нездорового образа жизни вдвое меньше, чем в группах со здоровым образом жизни (таблица 5).

Таблица 5.

**Результаты исследования детерминации валеологического сознания студентов с механизмами психологической защиты (1-группа. Респонденты, ведущие здоровый образ жизни) (N=380)**

Защитные механизмы	Факторы			
	1-фактор Объективность	2-фактор Эмпатия	3-фактор Когнитив ным	4-фактор Замещение
Регрессия	0,902			
Отрицание	-0,709			0,447
Компенсация	0,707		0,613	
Формирование реакции		0,864		
Проекция		0,853		
Вытеснение			-0,864	
Интеллектуализация			0,698	
Замена				0,954

Первый фактор объясняет дисперсию данных в 23,178%, второй – 22,717%, третий – 20,814%, четвертый – 16,030%.



При обработке эмпирических показателей защитных механизмов индивида, методом факторного анализа по объектам исследования выявлен ряд факторов. Прежде всего, были выявлены механизмы защиты респондентов, ведущих здоровый образ жизни. В результате с точки зрения механизмов защиты были определены следующие факторы:

**Фактор первый.** В факторе регрессия (0,902), компенсация (0,707) с большим положительным весом и отклонение (-0,709) с высоким отрицательным значением веса; с точки зрения сущности этого механизма защиты его приходится назвать «*Объективность*». Учащиеся, ведущие здоровый образ жизни, склонны сосредотачиваться на использовании старых эффективных методов для решения проблем и развития других качеств, когда у них нет возможности сделать это, не отрицая этого, если у них есть другой жизненный опыт, но ищут решения, не избегая реальной ситуации.

**Второй фактор.** Этот фактор охватывает механизмы защиты с высоким положительным коэффициентом, состоящим из реакции формирования (0,864) и проекции (0,853). Исходя из сущности защитных механизмов, мы посчитали необходимым назвать данный фактор «*Эмпатия*». Основная причина этого в том, что форма проекции формирует отзывчивость в человеке, а ее примитивный вид заставляет человека перекладывать свою вину на других. Согласно факторному анализу, положительный коэффициент отражает их склонность к здоровому образу жизни, их готовность сопереживать другим. Вместе с тем, формирование реакции свидетельствует о том, что они пытаются перевернуть неприятную для них ситуацию.

**Третий фактор.** Компенсация содержания фактора (0,613), «интеллектуализация» (0,698) состояла из положительных высоких коэффициентов, а вытеснение (-0,864) состояло из механизмов защиты с высоким коэффициентом отрицательного знака. Первые два защитных механизма в контексте этого фактора означают, что в случаях, связанных с жизненными проблемами, учащиеся могут мышлением и размышляя о жизненных ситуациях дистанцироваться от угрожающих эмоциональных ситуаций. Поэтому данный фактор назвали «*Когнитивным*». Отрицательное значение вытеснения обусловлено положительным значением двух предыдущих факторов. Чтобы вытеснение была положительным, интеллектуализация и компенсация не должны работать как защитный механизм.

**Четвертый фактор.** Механизмы защиты, состоящие из отрицания (0,447) и замещения (0,945), являются четвертым фактором. Это означает, что учащиеся, ведущие здоровый образ жизни, с большей вероятностью превратят негативный опыт или ситуации в своей жизни в положительные. Зр смогли сформировать конструктивное отношение к жизни. По: 37/51 фактор получил название «*Замещение*».

В связи с тем, что учебный процесс представляет собой противоречивую, стрессовую среду, с целью изучения отношения студентов к конфликту провели тест Н.Пезешкиана «Исследование четырех конфликтных областей». При этом выявлено, в каком порядке студенты придерживаются здорового образа жизни в конфликтных ситуациях. Собранные эмпирические результаты сведены в таблицу 6. Для определения различий между подгруппами «приблизительные»



баллы обработаны с помощью статистического критерия Стьюдента.

Таблица 6.

**Различия между четырьмя сферами отношения студентов к конфликтным ситуациям (N = 380)**

Зона конфликта		Среднее арифметическое значение	Стандартное отклонение	t-критерий Стьюдента
1-пара	к телу	27,99	4,11257	-3,462***
	к деятельности	29,10	3,17674	
2-пара	к телу	27,99	4,11257	-5,813***
	к социуму	29,87	3,40904	
3-пара	к телу	27,99	4,11257	-5,496***
	к фантазии	29,77	3,59007	
4-пара	к деятельности	29,10	3,17674	-2,776***
	к социуму	29,87	3,40904	
5-пара	к деятельности	29,10	3,17674	-2,396**
	к фантазии	29,7766	3,59007	
6-пара	к социуму	29,8731	3,40904	0,341
	к фантазии	29,7766	3,59007	

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

Изучив реакции студентов на противоречия, выявлено, что лидерство было в областях социальных отношений (коммуникация) и фантазии (интуиция) (в частности,  $x=29,8731$  и  $x=29,7766$ ). Также бросается в глаза, что различия между этими областями не являются статистически значимыми ( $t = 0,341$ ).

Следует признать, что внимание студентов к области «тела» имеет наименьшее значение по сравнению с тремя другими областями («активность» ( $x = 29,10$ ), «тело» ( $x = 27,99$ )).

При сравнении акцента на «Тело» и «Активность» бросается в глаза, что начало активности из конфликта статистически значимо выше.

Третья глава диссертации «Педагогические и психологические возможности развития валеологического сознания у студентов» содержит общие результаты эмпирического изучения развития валеологического сознания студентов, содержание опытно-экспериментальных работ по выявлению педагогических и психологических особенностей развития валеологического сознания студентов.

В качестве оценочных показателей эффективности п 38/51 разработанных в ходе исследования программ мотивационного развивающих валеологическое сознание в студенческий период, приняты локусы интернального контроля психического, физического и социального здоровья, качества самоэффективности, самоуправления и коммуникативности. Повторная диагностика показала изменения в некоторых показателях, в частности, самоэффективность, интернализацию локуса контроля здоровья, а также в показателях психического, физического и социального здоровья.

Результаты экспериментов по развитию валеологического сознания студентов были следующими (таблица 7).



Таблица 7.

## Показатели развития валеологического сознания студентов

Психическое здоровье (n=116)				
Уровни	Экспериментальная группа: N=60		Контрольная группа: N=56	
	д/о	п/о	д/о	п/о
нижний	30 (50,0%)	16(26,7%)	26 (46,4%)	25(44,7%)
средний	21 (35,0%)	27 (45,0%)	23 (41,0%)	23 (41,0%)
высокий	9 (15,0%)	17 (28,3%)	7 (12,6%)	8 (14,3%)
всего	60	60	56	56
Социальное здоровье (n=116)				
нижний	33 (55,0%)	15(25,0%)	25 (44,6%)	24(42,9%)
урта	20 (33,4%)	29 (48,4%)	24 (42,9%)	23 (41,0%)
юкори	7 (11,6%)	16 (26,6%)	8 (12,5%)	9 (16,1%)
всего	60	60	56	56

Примечание: д/о – до опыта, п/о – после опыта

Аспекты внедрения программы психотренинга и результаты эмпирического показателя по формированию валеологического сознания студентов позволили разработать «Психологический образ здорового студента» (рисунок 1).

Согласно содержанию «Психологического образа здорового студента» наиболее важным аспектом было выявление психологических аспектов, обеспечивающих связь между студентом и здоровьем. В соответствии со структурой и содержанием модели уместно сделать следующий комментарий. Прежде всего, ключевыми аспектами здоровья являются формирование представлений и отношений к психическому, физическому и социальному здоровью. Без построения отношений реализация усилий по обеспечению здоровья будет неэффективной. Отношение студента к здоровью достигается за счет систематизации когнитивной (понимание), эмоциональной (переживания), рефлексивной (обратная связь), конативной (регулятивной) сфер.

Согласно когнитивному аспекту модели, студент должен находиться на уровне размышлений о здоровье, для этого он должен уделять внимание здоровью, психической устойчивости, нормированной умственной нагрузке.

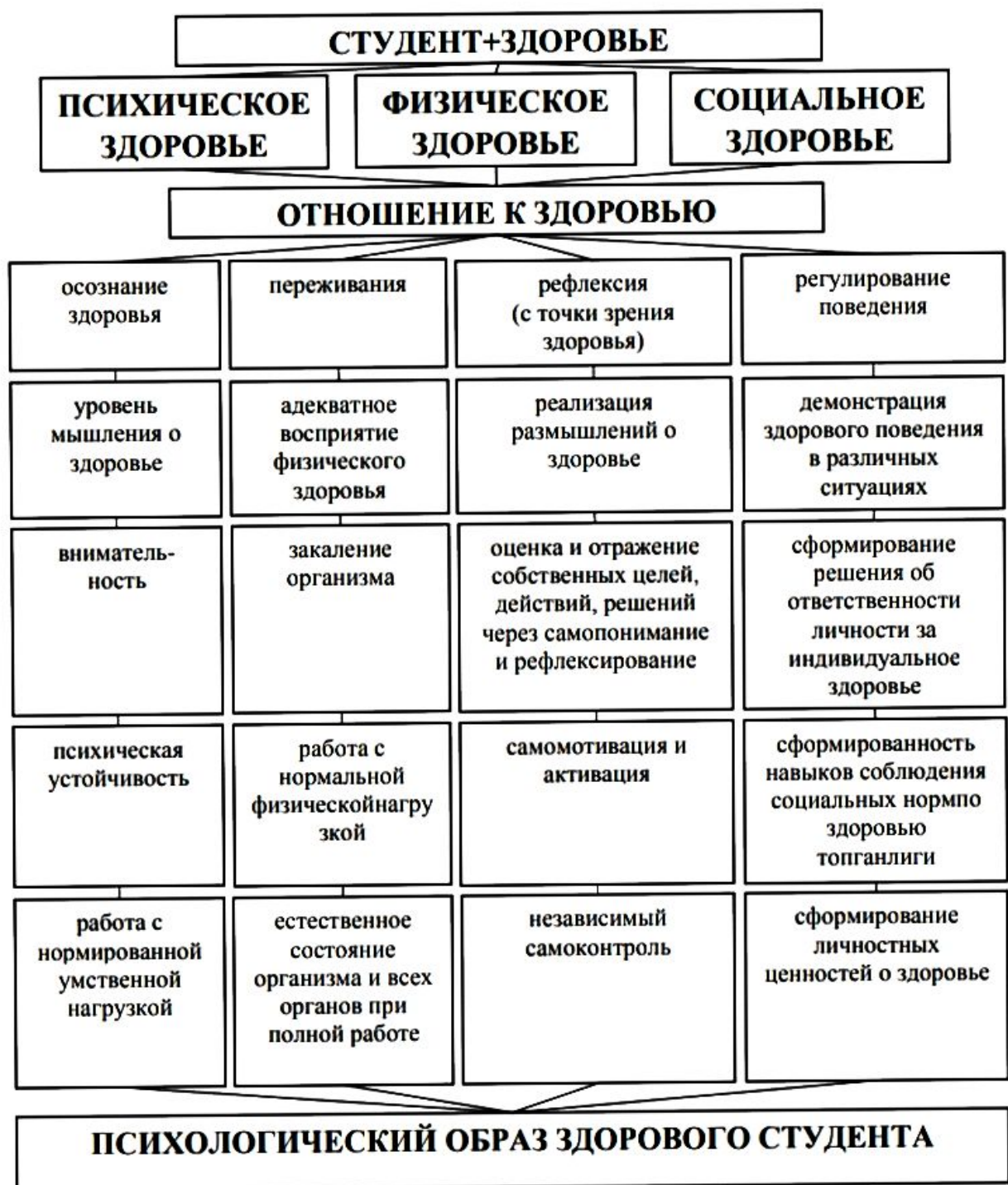
Адекватное восприятие физического здоровья, в переживаниях или в эмоциональной сфере включает в себя закаливание тела, работу с нормированной физической нагрузкой, обеспечение естественного функционирования всех органов и всего организма. В некотором смысле этот компонент модели неразрывно связан с другими компонентами.

В составе рефлексии отражается реализация соображений здоровья, самооценка своих целей, действий, решений, самомотивация и активация, самоконтроль.

В соответствии с конативным аспектом (с точки зрения регул поведения и отношения) необходимо демонстрировать здоровое п  
различных ситуациях, принимать решения о личном здоровье,  
способность следовать социальным правилам здоровья, формировать личную



ценность в отношении здоровья. Состав перечисленных компонентов олицетворяет у студента символ здоровья.

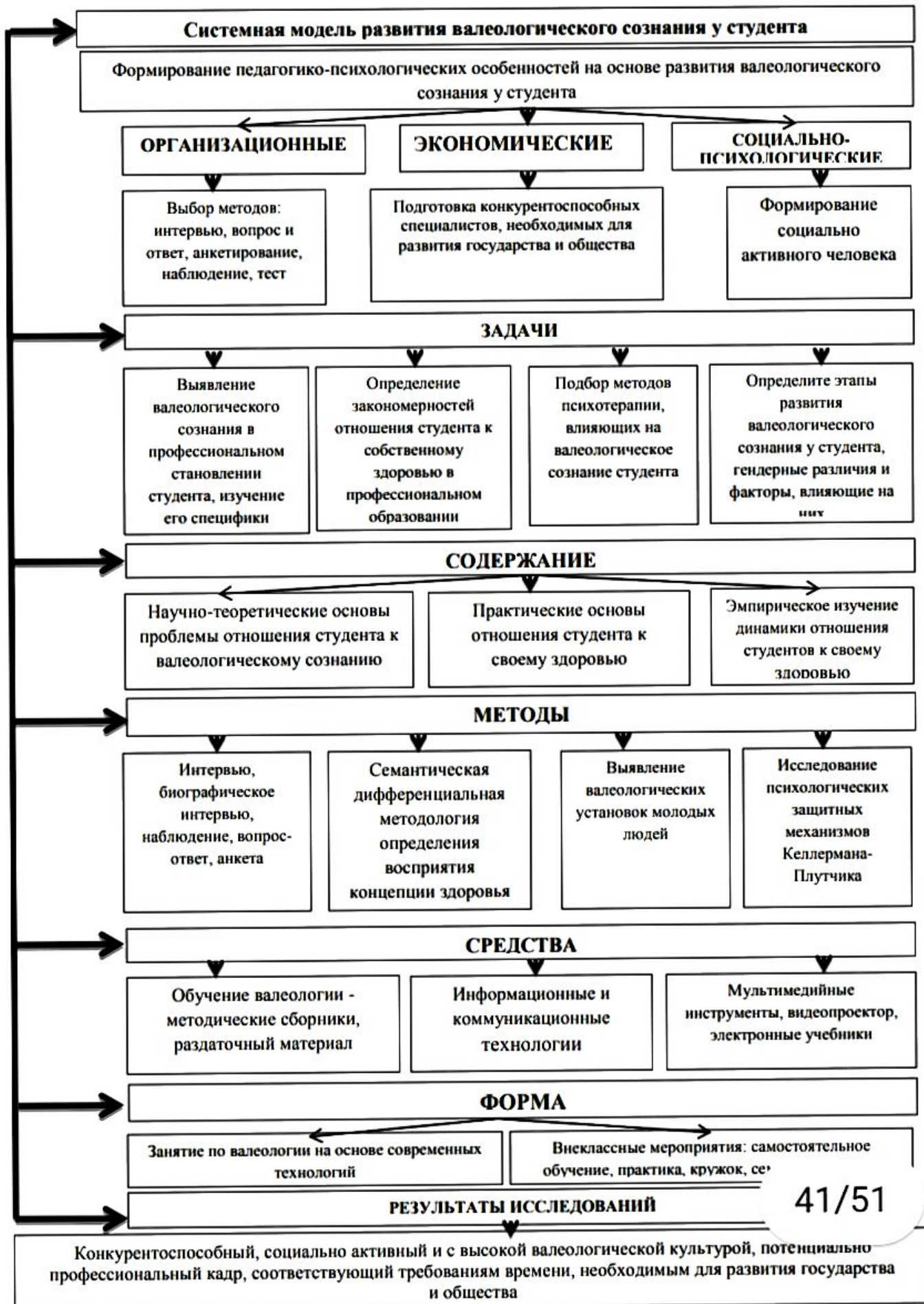


**Рис. 1. Психологическая модель здорового студента**

Эффективность результатов опытно-экспериментальных работ характеризуется разработкой и реализацией модели совершенствования педагогических механизмов реализации принципов здорового образа жизни в системной модели развития валеологического сознания у студента (Григорьев, 2010). Внедрение в практику данной модели на практике привело к положительному решению приоритетных вопросов по совершенствованию системных механизмов соблюдения принципов здорового образа жизни в развитии валеологического сознания студентов.

40/51





**Рис. 2. Системная модель развития валеологического сознания у студента.**



В результате нашего исследования на основе психологического подхода к валеологическому сознанию дана следующая трактовка. Валеологическое сознание - это осознание человеком сущности своего здоровья и здоровья других, а также здорового образа жизни, четко выраженная мотивация к деятельности по сохранению здоровья, моральная готовность к ведению здорового образа жизни, развитию, поддержанию и укреплению собственного здоровья, реализация своих интересов, склонностей и способностей, бережное отношение к своему здоровью.

## ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

Выявлено, что развитие валеологического сознания, являясь сложным и обширным, оказывает влияние одновременно на все аспекты личности студента. Мы научно исследовали возможность и психологическое влияние на профессиональное и интеллектуальное развитие личности студента путём развития валеологического сознания. По результатам проведённых исследований представлены следующие выводы:

1. Хотя в мировой психологии существует ряд научных концепций валеологического сознания и здорового образа жизни, научные исследования в этой области, несмотря на некоторые противоречия, служат для выявления, прогнозирования, измерения, реформирования путей и средств развития валеологического сознания человека.

2. Изучив отношение студентов к конфликтам, в результате сравнения взаимного сравнения выявлен приоритет направлениям «Социальные отношения» и «Фантазирование». При сравнении между собой направлений «Тело» и «Деятельность» заметно, что частота перехода от конфликтов к деятельности статистически значимо выше. Хотя существуют четыре возможных способа избежать конфликтных ситуаций, студенты предпочитают в качестве основной формы фантазирование и участие в социальных отношениях. Погружение в фантазии может послужить психологической основой алкоголизма и наркомании. Целесообразно для согласования формирования у студентов валеологического сознания в конфликтных ситуациях быть внимательнее к направлениям тела и деятельности.

3. Семантический профиль представлений студентами «Своего образа жизни» оценивался по трем ведущим факторам: первый «Конструктивные эмоции», второй «Динамика», третий «Наивность и ясность». Это означает, что наивность понятий у студентов показывает существование незнания о разных жизненных ситуациях, нехватки жизненного опыта, но у них есть присущие в молодом возрасте смелость, энергия и подвижность.

4. Выявлено, что на втором и третьем курсах индекс отношения к здоровью значимо выше, чем у первокурсников статистически, но все они в целом были ниже. Корреляция между шкалой совместимости образа жизни студентов со здоровьем и шкалой участия в пропаганде здорового образа жизни оказалась положительной. Корреляция между шкалой культурно-оздоровительных стандартов и участия в пропаганде здорового образа жизни также оказалась положительной.

5. Респонденты, не соблюдающие здоровый образ жизни, использующие



защитные механизмы, имеется вероятность к возникновению таких девиаций, как агрессия, наркомания, алкоголизм, сексуальные отклонения, промискуитет, kleptomания, бродяжничество, резкость, высокомерие, амбициозность. Специфика образа жизни детерминируется неосознанными механизмами психологической защиты.

6. Студенты, ведущие здоровый образ жизни, могут сосредоточить свои защитные механизмы на уменьшении негативных переживаний, чувств и ситуаций, связанных с проблемными ситуациями жизни и здоровья, а также перестроить их в положительное направление.

7. Специальные валеолого-психологические тренинги положительно влияют на личность студента, особенно, на развитие его валеологического сознания. Степень этого влияния зависит от ряда факторов, в частности, индивидуально-психологических особенностей личности студента, успешности составления программ психотренинга, личности студента, на которого оказывается влияние путём психотренинга, и его готовности.

8. Хотя по содержанию и структуре специальные валеолого-психологические тренинги ориентированы на психическое и физическое здоровье студента, но они одновременно влияют и на другие психологические аспекты учащегося, например, общение, волевые качества, процессы восприятия и другие. Дальнейшие исследования этого влияния и систематическое упорядочение собранных результатов позволят обучающимся в валеологическом и психологическом направлении создать интегрированную карту психологических воздействия на личность.

9. Аспекты внедрения программы психотренинга и результаты эмпирических показателей по формированию валеологического сознания студентов позволили разработать «Психологический образ здорового студента» и «Системную модель развития валеологического сознания у студентов».

## РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе результатов научных исследований с целью повышения эффективности обучения и воспитания в высших образовательных учреждениях, внедрения в жизнь современных методов образовательных технологий представлены следующие рекомендации:

1. Исходя из психологического воздействия психотренинга на образование и воспитание студентов, в качестве основных задач психологической службы, организованных в высших образовательных учреждениях, целесообразно выделить:

а) постоянное изучение социально-психологической среды в высших образовательных учреждениях;

б) психологическая экспертиза любого современного педагогического метода, который служит повышению эффективности обучения, и внесение изменений с точки зрения воздействия на определенную психологическую область (интеллект, эмоциональный мир, волевые качества, валеологическую, психологическую и т.д.) в соответствующих областях для снижения негативного воздействия на здоровье учащихся;

в) организация работ по психологическому консультированию с



профессорами и преподавателями о влиянии психотренингов на психологию студентов и др.

2. Продолжать исследования по психологическому воздействию психотренингов на личность студентов с учетом их возрастных и гендерных особенностей в развитии валеологического сознания и обсуждать достигнутые результаты на Ученом совете высшего образовательного учреждения.

3. Программы развития валеологического сознания студентов должны учитывать локус внутреннего контроля в человеке, необходимость развития навыков самоуправления (планирование, программирование), их эффективность. В этих программах рекомендуется, чтобы студент во время стресса делал упор на развитие навыков самоуправления, валеологических знаний и навыков противостояния социальному давлению.

4. С целью улучшения совершенствования деятельности психологической службы в будущем в высших образовательных учреждениях, на кафедрах «Педагогика и психология» целесообразно организовать занятия по валеопсихологическим курсам «Здоровый образ жизни: психотренинги».

5. Целесообразно сочетать и внедрять в учебный процесс специально разработанные развивающие психотренинговые программы по формированию здорового образа жизни по направлению других качеств человека (волевые качества, эмоциональные ценности и др).



**MIRZAYEVA SAYYORA RUSTAMOVNA**

**PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE  
DEVELOPMENT OF VALEOLOGICAL CONSCIOUSNESS OF STUDENT**

**19.00.06 –Youth and pedagogical psychology. Developmental psychology**

**DISSERTATION ABSTRAKT  
FOR THE DOCTOR OF PHILOSOPHY DEGREE (PhD)**

**Tashkent – 2020**



The theme of the dissertation of the Doctor of Philosophy Degree (PhD) is registered under №B2018.1.PhD/Psi63.at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan.

The dissertation has been completed at Tashkent state pedagogical university.

The author's dissertation abstract has been posted in three languages (Uzbek, Russian, English (resume) at the websites (www.tdpu.uz) and informative and educational portal «ZiyoNet» at <http://ziyonet.uz/>.

**Scientific consultant:** **Ruziyeva Dilnoz Isomjonovna**  
doctor of pedagogical sciences, professor

**Official opponents:** **Abdurasulov Rustam Abduraimovich**  
doctor of psychological, docent


**Avlayev Orif Umirovich**  
candidate of psychological sciences, docent

**Leading organization:** **Bukhara State University**

The defense of the dissertation will be held on «\_\_» 2020 at the meeting of scientific council DSc.03/30.01.2020.P.26.02 under the Tashkent state pedagogical university after a meeting of the Digital scientific Council in 2020 ... hours (Address: 100185, Tashkent state, Chilonzar district, Bunyodkor street, 2 th floor, 4 University Hall of the Tashkent state pedagogical university. Phone: (99871) 255-80-86; fax: (99871) 256-76-51; e-mail: [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)).

The dissertation can be found at the Informational Resource Centre of the Tashkent state pedagogical university № (Address: 100185, Tashkent state, Chilonzor. Bunyodkor street, 2 th floor, 4 University Hall of the Tashkent state pedagogical university. Phone: (99871) 255-80-86; fax: (99871) 256-76-51;

The abstract of the dissertation was distributed on «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020.  
Protocol at the registr № \_\_\_\_\_ dated «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020.



**G.B.Shoumarov**  
Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees, doctor of  
psychology, professor

**X.A.Kadirova**  
Scientific secretary of the scientific  
council awarding scientific degrees,  
doctor of psychology

**V.M.Karimova**  
Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees, doctor of  
psychology, professor



## **INTRODUCTION (Abstract of PhD dissertation)**

**Aim of the research** is to improve the pedagogical and psychological features of the development of students' valeological consciousness.

**Subject of the research** is pedagogical and psychological features of the development of student valeological consciousness.

**Object of research.** As pedagogical and psychological features of the development of student valeological consciousness, 380 students (18 to 25 years old) participated in the research who study at various higher education institutions, as students of Tashkent State Pedagogical University, Chirchik State Pedagogical Institute, Bukhara State University, Termez State University and Uzbek University of Mass Communications and Journalism.

### **Scientific novelty of the research results are:**

-The attitude of students to their health in conflict situations was studied, the leadership of "Imagination" and "Social Relations" was identified, and the aspects of "Body" and "Activity" were improved on the basis of psychodiagnostics coordinating the "Four Areas of Conflict";

-In psychodiagnostics of the mechanisms of personal protection of the student ("Projection", "Displacement", "Regression", "Compensation", "Intellectualization", "Rejection", "Reactive formation") causal factors are identified as determinants of the development of valeological consciousness;

-“Systematic model of development of valeological consciousness in the student's personality” is improved on the basis of harmonization of “Psychological image of a healthy student” forming a positive attitude to perceptions of mental, physical, and social health;

-Psychological trainings that develop students' valeological consciousness - age, education, marriage, family and sexual life - are improved on the basis of integration with the social and individual psychological characteristics of the individual (passion, personal qualities, and self-management).

**Implementation of research results.** Based on the results of scientific research on the development of valeological consciousness of students the following results have been obtained:

Students have a certain psychological health, but due to the conflict in the educational process, stressful environment, students' attitudes to conflict situations were studied, priority was given to "Imagination" and "Social Relations" and valeological factors that strengthen the "Body" and "Activity" The proposal was made by the order of the Educational and Scientific Center of Psychology under the Tashkent State Pedagogical University dated March 25, 2020 №3 "Consultative Psychology. Psychocorrection" module. (Reference №P-M-3b of March 25, 2020 of the Educational and Scientific Center of Psychology under the Tashkent State Pedagogical University). As a result, in order to form the practical skills of future psychologists in the development of valeological consciousness, “Psychological service, psychological correction” valeological ideas were incorporated into the content of the subject and the curriculum was improved;



In psychodiagnostics of student's personal defense mechanisms ("Projection", "Displacement", "Regression", "Compensation", "Intellectualization", "Rejection", "Reactive formation") causal factors were identified as determinants of valeological consciousness. The proposal that the pedagogical and psychological features of the development of consciousness (manifested in the cognitive, moral and emotional spheres) is a comprehensive phenomenon was included in the module "Psychogygiene" by order № 3 of March 25, 2020 of the Educational and Research Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University. (Reference №P-M-3b of March 25, 2020 of the Educational and Scientific Center of Psychology under the Tashkent State Pedagogical University). As a result, scientific and methodological recommendations for the formation of a healthy lifestyle have been strengthened;

The module "Ontogeny Psychology and Differential Psychology" by the order of the Educational and Research Center of Psychology at the Tashkent State Pedagogical University on March 25, 2020 № 3 "Psychological image of a healthy student", which forms a positive attitude to mental, physical and social health. (P-M-3b reference book of the Psychological Training and Research Center under the Tashkent State Pedagogical University, March 25, 2020). As a result, qualitative growth has been achieved in the formation of professionally important basic competencies and training of psychologists;

Proposal to improve the valeological consciousness of students - psychological trainings on age, education, life, family and sexual life in the process of gaining social and professional experience based on the integration of social and individual psychological characteristics of the person. March 25, 2020 Center for Psychology at Tashkent State Pedagogical University Included in the module "Occupational Psychology" by order № 3. (Reference №P-M-3b of March 25, 2020 of the Educational and Scientific Center of Psychology under the Tashkent State Pedagogical University). As a result, the effectiveness of the formation of professional competencies of practicing psychologists on the dynamics of development of "valeological consciousness" has been increased.

**The structure and scope of the dissertation.** The dissertation consists of an introduction, 3 chapters, conclusions and recommendations, as well as a list of references. The volume of the dissertation is 144 pages.



**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Мирзаева С.Р. Соғлом турмуш тарзи: шакллантириш зарурияти ва муаммолари // Психология.– Бухоро, 2018. – № 2. – Б.97-99. (19.00.00; № 5)
2. Мирзаева С.Р. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг педагогик-психологик имкониятлари // Психология.– Бухоро, 2019. – № 4. –Б.8-11. (19.00.00; № 5)
3. Mirzayeva S.R. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training. October 2019 volume – IV. Prague 282-289.(19.00.00; № 12)
4. Мирзаева С.Р.Талабаларда валеологик онгни узлуксиз ривожлантиришнинг педагогик имкониятлари // Узлуксиз таълим.– Тошкент, 2020. – Махсус сон. –Б. 23-26. (19.00.00; № 7)
5. Мирзаева С.Р. Талабаларнинг саломатликка бўлган муносабатларнинг психологик хусусиятлари // Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў. – Нукус, 2020.–№ 3-сон. – Б. 147-152.
6. Мирзаева С.Р. Формирование валеологической культуры через социально-психологические тренинги // Вестник интегративной психологии. – Ярославль, 2019. – Вып. 19. – С.248-250. (19.00.00; № 2)
7. Mirzayeva S.R. Psychological features of attitudes of students to their own health in conflict situations // JOURNAL OF CRITICAL REVIEWS ISSN-2394-5125 VOL 7, ISSUE 17, 2020 Received: 10 April 2020 Revised and Accepted: 26 June 2020. P. 453-460 (SKOPUS).
8. Мирзаева С.Р. Олий таълимда низоли вазиятларни бартараф этиш / FORMATION A CULTURE OF INDEPENDENT THINKING IN THE EDUCATIONAL PROCESS: Materials of the international scientific conference on november 10-11, 2015.– Prague. P. 33-36.
9. Мирзаева С.Р. Оила аъзоларида валеологик маданиятни шакллантириш манбалари // Professional formation Of the future teacher Materials of the international scientific conference. On may 22–23, 2017, P.120-122.
10. Мирзаева С.Р. Развитие валеологической культуры среди студентов/European research: innovation in science, education and technology. XI international correspondence scientific and practical conference. 2018 May 7-8 London, United kingdom International conference Printed in the united states of America 978-1-948507-19-6 UDC 08. P. 52-53.
11. Мирзаева С.Р. Формирование здорового образа жизни у студентов // International scientific review of the problems and prospects of modern science and education: XVIII international correspondence scientific and practical conference (Boston. Usa. May 22-23, 2019). P. 69-70.
12. Mirzayeva S.R. Approach to student health and its dependence on psychological protection mechanisms // Proceedings of International Multidisciplinary Scientific-Remote Online Conference on Innovative Solutions and Advanced Experiments. Samarkand, Uzbekistan ISSN: 2581-4230 June 18-19, 2020. P. 699-704.



13. Мирзаева С.Р. Бўлажак мактабгача таълим муассасаси педагогиди валеологик маданиятни ривожлантириш функциялари//Замонавий педагогиканинг долзарб муаммолари илмий мақолалар тўплами. – Чирчиқ: ЧДПИ, 2018. – Б. 220-222.

14. Мирзаева С.Р. Талабаларда валеологик маданиятни ривожлантиришнинг психологик жиҳатлари// Замонавий психология фанининг амалий имкониятлари мавзусидаги илмий-амалий анжумани мақолалари тўплами. – Тошкент, 2018. – Б. 347-348.

15. Мирзаева С.Р. Шахснинг экологик маданиятини тарбиялашнинг мазмун-моҳияти // Гармонично развитое поколение – условие стабильного развития Республики Узбекистан: Сборник научно-методических статей // Под общ. ред. д.п.н., проф. Р.Х. Джураева. – Ташкент: УзНИИПН, 2018. – №11. – С. 215-219.

16. Мирзаева С.Р. Талабаларнинг ўз соғлом турмуш тарзига муносабати // Бошланғич синф ўқувчилари билимини баҳолашда халқаро тажрибалардан фойдаланиш: муаммо ва ечимлар: Вазирлик миқёсидаги илмий-амалий анжумани материаллари. 2020 йил 14 март. – Бухоро: БухДУ, 2020. – Б. 168-169.

17. Мирзаева С.Р. Қизларда валеологик онгни ривожлантириш масаласи // Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар: Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари. 2020 йил 6 май. – Бухоро: БухДУ, 2020. – Б. 101-104.

18. Мирзаева С.Р. Ёшларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш // Пандемия кенг тарқалаётган шароитда психологик иммунитетни ошириш факторлари”мавзусидаги республика илмий амалий онлайн конференция материаллари. 2020 йил 1 август. – Чирчиқ: Чирчиқ Олий кўмондонлик билим юрти, 2020. – Б. 139-143.

## II бўлим (II часть; II part)

19. Мирзаева С.Р. Интернетда мулоқот шакллари ва хусусиятлари // Info COM.UZ журнали. – Тошкент, 2009. – 6-сон. – Б. 80.

20. Мирзаева С.Р. Интернетда мулоқот масалалари // Info COM.UZ журнали. – Тошкент, 2011. – 8-сон. – Б. 58-59.

21. Мирзаева С.Р. Соғлом бола тарбиясининг педагогик ва психологик факторлари // Инновацион фан-таълим тизимини ривожлантиришнинг баркамол авлодни вояга етказишдаги роли ва аҳамияти: Илмий-амалий конференция материаллари. 2014 йил 30 май. – 1-китоб. – Тошкент: ТошДАУ, 2014. – Б. 14-15.

22. Мирзаева С.Р., Абдалова Г.Н. Компьютер ўйинларидан нотўғри таассуротлар юзага келишининг олдини олиш масалалари // Info COM.UZ. – Тошкент, 2015. – №5. – Б. 66-67.

23. Мирзаева С.Р. Вопросы художественной литературы в формировании здорового образа жизни молодежи // Вопросы филологии. – Баку, 2017. – № 2(3). – С. 272-275.



Автореферат «Замонавий таълим» журнали таҳририятидан ўтказилиб,  
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлари ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими: 84x60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «Times New Roman» гарнитураси.  
Рақамли босма усулда босилди.  
Шартли босма табоғи: 3. Адади 100. Буюртма № 284.

Гувоҳнома № 10-3719  
“Тошкент кимё технология институти” босмахонасида чоп этилган.  
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.